ELEMENTE DE

YOGA

Dr. Svāmi Pūrṇá

"Învăţămintele pot fi trase
din multe izvoare, inclusiv
de la elementele naturii :
munţii reprezintă fermitatea
şi stabilitatea ; la rîuri
descoperim curgerea şi
fluiditatea ; copacii ilustrează
puterea de a îndura,
iar soarele ne învaţă să
strălucim fără a aştepta nimic
şi fără discriminare.
Seninul cerului şi răbdarea
pămîntului ne pot servi
ca exemple şi amintiri
eterne."

DR. SVĀMI PŪRṆÁ

RAO International Publishing Company

ISBN 973-9164-68-4

YOGA nu este nici religie, nici mișcare politică, nici dogmă. Scopul ei este realizarea armoniei în diversitate.

YOGA oferă metode științifice prin care ne putem dezvolta fizic, intelectual și psihic. Ea urmărește echilibrul unor energii ce duce la sănătatea desăvîrșită.

YOGA este o modalitate științifică, plăcută și plină de satisfacții, care ajută la realizarea unei personalități sănătoase și armonioase.

Dr. Svāmi Pūrṇá

ELEMENTE DE YOGA

RAO International Publishing Company

RAO International Publishing Company S.A.
P.O. Box 37-198 Bucureşti, ROMÂNIA

DR. SVĀMI PŪRṆÁ
Balanced Yoga
Copyright © Dr. Svāmi Pūrṇá, 1990
All rights reserved

Traducere din limba engleză
CĂTĂLIN MIHAI GHEORGHE

Ediţia I

Copyright © 1995
RAO International Publishing Company S.A.
pentru versiunea în limba română

Coperta
DONE STAN

Tiparul executat de
ELSNERDRUCK
Berlin, Germania

Martie 1995

ISBN 973-9164-68-4

CUPRINS

PREFAȚĂ / 9

CE ESTE YOGA / 11

DESPRE POZIȚII (ASANAS) / 14

RESPIRAȚIA VITALĂ / 16

COPIII ȘI YOGA / 18

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEȚI PRACTICA YOGA / 21

SĂPTĂMÎNA ÎNTÎI / 25

SĂPTĂMÎNA A DOUA / 37

SĂPTĂMÎNA A TREIA / 51

SĂPTĂMÎNA A PATRA / 61

SĂPTĂMÎNA A CINCEA / 71

SĂPTĂMÎNA A ȘASEA / 83

SĂPTĂMÎNA A ȘAPTEA / 101

SĂPTĂMÎNA A OPTA / 115

SĂPTĂMÎNA A NOUA / 129

SĂPTĂMÎNA A ZECEA / 141

SĂPTĂMÎNA A UNSPREZECEA / 157

SĂPTĂMÎNA A DOUĂSPREZECEA / 169

NAMASTE / 186

AI GRIJĂ DE ACEASTĂ ZI

Ai grijă de această zi;
Căci ea e Viaţa,
E însăşi Viaţa Vieţii.
În scurta-i durată se găsesc toate
Realităţile şi adevărurile firii :
Bucuria împlinirii,
Strălucirea faptei,
Gloria puterii.
Căci ieri e doar o amintire
Şi mîine o iluzie doar ;
Dar azi, trăit cum se cuvine,
Face din orice ieri o amintire fericită
Şi orice mîine îl transformă în speranţă.
Ai, deci, grijă de această zi.

KĀLIDASĀ

PREFAȚĂ

Acest manual de exerciții yoga, cu ilustrațiile lui clare și cu un text concis, e menit să ofere îndrumări competente atît practicanților începători, cît și celor avansați.

Titlul *Yoga echilibrului* a fost ales pentru a sugera că, deși accentul s-a pus pe yoga trupului (Hatha Yoga), veți găsi, de asemenea, îndrumări și exerciții simple menite să creeze o dezvoltare psihică și emoțională. Una peste alta, conținutul acestei cărți vă ajută să treceți peste condițiile stresante ale vieții moderne și va da experienței voastre sens și împlinire. Programul vă va permite să vă apropiați de idealul yoghin al unui spirit calm, matur, într-un trup sănătos și tînăr.

Lecțiile sînt alcătuite astfel, încît fiecare combină exercițiile fizice (asanas), tehnicile de respirație (pranayama) și numeroase metode de re-

laxare cu concentrarea practică și exerciții de meditație ; cîteva teme asupra cărora să reflectați (inclusiv idei cu privire la obiceiurile alimentare) și cîteva imperative simple. Pentru fiecare săptămînă există o temă, un subiect sau un principiu îndrumător, exercițiile fizice punîndu-le în practică ; exercițiile selectate sînt însă de fiecare dată echilibrate astfel, încît de ele să beneficieze întreaga ființă.

Acest program se vrea un ajutor practic. Exersarea răbdătoare va da rezultate, descoperind ceea ce aveți mai bun.

Cu excepția locurilor unde există o altă indicație, toate pozițiile din această carte sînt valabile atît pentru bărbați, cît și pentru femei, dar, dacă suferiți de vreo afecțiune cronică, în special dacă aveți probleme cu spatele, vă sfătuim să vă faceți un control medical.

CE ESTE YOGA ?

Yoga nu e o religie, o mișcare politică sau o dogmă. Yoga este o cale de a crea armonia în diversitate. Ea respectă toate culturile, toate credințele și națiunile ; cultivă instinctele nobile ale omenirii : mila, colaborarea și pacea.

Se spune că omul a fost zămislit după imaginea creatorului său — sănătos, fericit, plin de viață și înțelept — trăind activ și încercînd constant să se înnobileze. A fi sănătos la trup și la spirit, a fi plin de vitalitate constituie calități normale ale existenței omenești. Ele reprezintă drepturile înnăscute ale omului. E aproape sigur, însă, că acesta s-a abătut de la drumul dorit. Modul de viață al oamenilor de astăzi reflectă o atitudine care acceptă ca inevitabilă și normală boala și suferința, fie ea fizică, mintală sau psihică. Condiții, obiceiuri și concepții negative au scurtat astfel speranța de viață a omului.

Cu mii de ani în urmă, umaniști și înțelepți desăvîrșiți au creat sistemul yoga, o metodă științifică prin care ființa umană se poate dezvolta fizic, mintal și psihic. Termenul „Yoga“ e derivat de la rădăcina sanscrită *yuk*, care înseamnă „unire“, „jug“. El implică armonie și echilibru între aspectele creației, impulsurile și înclinațiile spiritului etern-șovăitor fiind dominate de forța subtilă a Supra-sinelui.

Deși există forme diverse de practici yoga, cea mai accesibilă elevului occidental este aceea care ia drept punct de plecare corpul.

Aceasta este Hatha Yoga. Silabele „ha“ și „tha“ semnifică soarele și respectiv luna, fluxul energiilor pozitive și negative. Echilibrul acestor energii dă naștere sănătății perfecte, dezechilibrul provoacă boala. Hatha Yoga este, prin urmare, un sistem complex de întreținere fizică, deși ea nu constă doar din exerciții fizice — căci în acest caz n-ar mai fi decît gimnastică. Hatha Yoga e compusă din exerciții ale trupului special orientate, combinate cu îndrumarea forței vitale în toate părțile corpului — în fiecare mușchi, încheietură, glandă și fibră nervoasă — transformîndu-l într-un instrument conștient și ascultător. Acțiunea

combinată a pozițiilor și a controlului respirației va elimina toxinele și veninul și va vitaliza corpul întărind întregul sistem nervos. Veți începe să vă simțiți plini de energie, și totuși relaxați. Eliberați de tensiune, veți fi în stare să faceți mai ușor față cerințelor crescînde ale traiului modern.

Totuși, Hatha Yoga oferă și altceva în afara senzației de sănătate fizică. Prin stimularea activității endocrine (secrețiile endocrine reprezentînd o componentă esențială în „crearea" emoțiilor), Hatha Yoga devine un ajutor însemnat în regularizarea și stabilizarea afectelor. Practicată conștiincios, ea vă va înălța spiritul și emoțiile, vă va înnobila conștiința și vă va aduce în armonie cu întreaga natură. Thoreau a exprimat toate acestea astfel :

„Cum m-aș întinde la marginea drumului mare...

Să mă topesc și să mă scurg o dată cu zăpada —

Astfel, îngemănat și trup și suflet, dus de val

Să mă preling și eu prin vinele Naturii."

Interesant este că termenul „Hatha" poate fi

tradus și prin „forță“ — acea putere imensă pe care o puteți valorifica pentru a trece peste multe manifestări negative din jurul vostru cît și din voi înșivă. Hatha Yoga nu e un spectacol al căutării de sine, nu e ascetism fanatic, tortură sau gimnastică fantezistă. Este un instrument științific, plăcut și plin de satisfacții, care vă poate ajuta să realizați un echilibru al funcțiilor trupești, mintale și afective.

Despre poziții *(Asanas)*

Învățăminte pot fi trase din multe izvoare, inclusiv de la elementele naturii : munții reprezintă fermitatea și stabilitatea ; la rîuri descoperim curgerea și fluiditatea ; copacii ilustrează puterea de a îndura, iar soarele ne învață să strălucim fără a aștepta nimic și fără discriminare. Seninul cerului și răbdarea pămîntului ne pot servi ca exemple și amintiri eterne.

— Dr. SVĀMI PŪRṆÁ —

Fiecare ființă are atribute sau calități de la care se poate învăța. Curajul leului, de pildă, sau puterea cobrei, vigilența cîinelui, capacitatea organizatorică și hărnicia furnicilor, înțelepciunea țestoasei care se retrage în carapacea ei, în sinea ei. Păsările

nu adună mîncare și pot să zboare în înaltul cerului. Mai presus de toate se află maiestuosul vultur, a cărui tărie, putere și capacitate de a îndura îi permite să locuiască în regiuni și înălțimi inaccesibile altora. Avîntîndu-se cu aripile-i splendide, doar el se bucură de libertatea deplină a cerului senin. E înțelept să cugeți la astfel de lucruri.

Se spune că există opt milioane patru sute de mii de creaturi și tot atîtea poziții yoga. Nu este nici posibil, nici util pentru ființa omenească să știe și să practice chiar și numai a mia parte a acestora. Dar gîndiți-vă la ce ar putea să vă ofere contemplarea atentă și exersarea a doar cîteva dintre aceste poziții. Modelîndu-vă trupul într-o anumită poziție, orientîndu-vă forța vitală în organele și membrele corespunzătoare, nu numai că exersați și vitalizați întregul sistem, dar vă și identificați cu calitatea posturii pe care o luați. De exemplu, dacă realizați pentru un timp poziția unui copac legănîndu-se, acest balans se va reflecta în perspectiva voastră mintală și emoțională. Construiți în felul acesta calități ale caracterului vostru.

Deși vă vor influența mulți factori, printre care mediul, oamenii și experiența din trecut, rezultatele vor depinde în întregime de efortul vostru

constant şi conştiincios. Practicată cu trupul şi mintea curată, Hatha Yoga va îmbunătăţi calitatea vieţii voastre.

Nu trebuie să vă grăbiţi ; nu trebuie să leneviţi. Dacă străduania este constantă şi echilibrată, practica yoga vă va încînta cu adevărat.

Respiraţia vitală

Pranayama reprezintă controlul, regularizarea şi integrarea *pranei,* sursa energiei care susţine viaţa. E numită uneori „respiraţia vitală". Aceasta este propria energie, cea a mediului înconjurător. Inspirînd, inhalaţi aer şi energie vitală. Expirînd, eliminaţi resturile metabolismului trupului.

În ziua de azi, activitatea fizică a individului mediu e atît de mult redusă, încît obiceiurile de respiraţie s-au deteriorat serios. Minunatul aparat respirator al corpului a fost atît de mult ignorat şi vătămat, încît mare parte a mecanismului său de apărare s-a atrofiat. Înainte de a lua în considerare vreun tip de exerciţiu respiratoriu, trebuie să corectăm orice tehnică greşită şi să învăţăm *să respirăm.*

Aerul pe care îl respirăm trebuie să intre în corpul

omenesc prin nas. Acest organ e înzestrat cu perişori pentru a filtra aerul poluat şi praful; are capacitatea de a înmuia şi încălzi aerul; şi, desigur, posedă simţul mirosului ce ne avertizează cu privire la substanţele nesănătoase, toxice, otrăvitoare. Respiraţia pe gură a copiilor poate avea efecte vătămătoare sau submina pentru totdeauna procesul de creştere. Amigdalele şi polipii se umflă, pentru că sînt obligaţi să facă faţă atacurilor violente ale prea multor bacterii, ceea ce duce adesea la îndepărtarea acestor organe, deteriorînd astfel sistemul imunitar al corpului copilului. Inspiraţia e adesea scurtă şi rapidă, nedînd astfel plămînilor ocazia de a se dilata complet. Aerul poluat, praful şi microbii se instalează astfel cu uşurinţă în plămînii doar parţial aerisiţi.

Lipsa pranei sau forţei vitale care rezultă din respiraţia insuficientă reduce nivelul natural de energie. Pentru a respira cu adevărat, inspiraţi pe nas, păstraţi o poziţie dreaptă, evitaţi zonele intens poluate, precum camerele pline de fum, şi, ori de cîte ori puteţi, petreceţi-vă cîteva minute din zi respirînd adînc, complet şi lent, fără încordare. Chiar şi numai punerea în practică a acestor cîteva instrucţiuni simple v-ar putea aduce o nouă ener-

gie și bunăstare.

Respirația constituie o parte integrantă a fiecărei poziții yoga. Pranayama și asana nu pot fi separate. Energia primită o dată cu inspirația e distribuită în mod egal în corp în timpul realizării fiecărei asana, iar trupul e fortificat și sistemul imunitar întărit.

Copiii și yoga

Copiilor le place să se joace întruchipînd pe altcineva. E extrem de distractiv pentru ei să simuleze că sînt o pisică ce se întinde și se strecoară... un copac ce se leagănă și se mișcă în vînt... o cobra care se înalță cu o forță mută. Datorită intensității identificării cu postúrile, copiii vor absorbi foarte natural calitatea potrivită și mișcarea. Pentru băiatul ce se preface tot timpul că e un leu sau un erou, frica apare mai greu în situațiile din viața cotidiană. De asemenea, copilul care se relaxează ca o păpușă din cîrpe va adormi mai ușor. Astfel, yoga vă va ajuta nu doar să formați un corp sănătos copilului vostru, dar îi va dezvolta și caracterul.

Mare parte din ceea ce învață un copil provine

din imitarea altora, mai cu seamă a părinților. Copiii urmează exemplele și, de asemenea, primesc influențele mediului, așa încît pozitii simple, cu calități pozitive inerente, pot deveni ajutoare de preț în îndrumarea minții și corpului copilului spre un stil de viață constructiv.

Un cuvînt pentru acei părinți ai căror copii pot „deranja" uneori exercițiile yoga ale mamei sau tatălui : lăsați-i să participe. Explicați-le cîteva poziții potrivite, spuneți-le eventual o mică poveste și, în curînd, vor exersa singuri. Țineți minte : yoga înseamnă „alăturare", „unire", „armonie" și poate fi, într-adevăr, un mare instrument care să vă îmbogățească viața de familie.

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEȚI PRACTICA YOGA

1) Stabiliți un moment convenabil și regulat pentru exercițiii, de exemplu, imediat după ce v-ați trezit dimineața sau cînd v-ați întors de la serviciu, înainte de cină sau de culcare. Veți descoperi curînd ce moment se potrivește cel mai bine condițiilor voastre, dar vă rugăm fiți atenți că, dacă vă hotărîți să faceți exercițiile înainte de culcare, trebuie s-o faceți mai ușor decît în alte momente ale zilei.

2) Înainte de a încerca exercițiile acestui program, citiți pînă la capăt capitolul respectiv, astfel încît să fiți pregătiți sufletește pentru practica yoga. Acolo unde există un exercițiu de vizualizare, înregistrarea pe o casetă a instrucțiunilor ar putea fi folositoare ; faceți însă pauzele necesare.

3) E important să nu aveți stomacul plin. E, de

exemplu, indicat să vă abțineți de la mîncare și băutură cam trei ore înainte de exerciții. Totuși, dacă e necesar, puteți bea un pahar cu lapte sau suc. Lăsați să treacă o jumătate de oră între exerciții și masă.

4) E bine să faceți o baie înainte de exerciții, în special dacă trupul vă e puțin amorțit. După exerciții, însă, nu trebuie să faceți baie.

5) Purtați îmbrăcăminte comodă, lejeră. Aveți nevoie de libertate deplină de mișcare. Faceți exercițiile în picioarele goale. În timpul relaxării, puteți încălța șosete călduroase.

6) Folosiți o pătură curată și moale sau un covoraș destul de gros ca să vă protejeze coloana și destul de mare ca să vă cuprindă tot corpul. Această pătură sau covoraș trebuie să fie personale.

7) Sînt, de asemenea, binevenite locurile liniștite, curate, precum și aerul curat. Dacă aveți ocazia, iar condițiile atmosferice permit exersarea în aer liber, nu pierdeți ocazia. E, pur și simplu, minunat, mai ales dimineața, devreme.

8) Singurătatea — închideți ușa, scoateți telefonul din furcă și asigurați-vă că nu veți fi deranjați

de familie sau prieteni cît timp exersați. Familia va învăța în curînd să vă aprecieze noul calm și vă va satisface această cerință minoră de douăzeci-treizeci de minute de singurătate.

9) Înainte de a vă așeza pe covoraș, înlăturați toate gîndurile care v-ar putea distrage, amintindu-vă că nimic nu se rezolvă dacă vă îngrijorați. Începeți ședința într-o stare de spirit pozitivă.

10) După fiecare ședință yoga, notați-vă într-un caiet sau într-un jurnal cum au reacționat trupul și mintea la diferitele poziții și exerciții de respirație. Notați-vă și alte sentimente care pot apărea.

11) Regula de aur a tuturor pozițiilor de yoga este de a realiza fiecare exercițiu încet, cu atenție și concentrare. Forța și încordarea trebuie evitate mereu. Mecanica trupului variază puțin de la individ la individ. Nu există competiție de yoga — nici cu alții, nici cu sine.

O dată ce ați completat programul fundamental de douăsprezece săptămîni, puteți continua să-l folosiți ca pe un ghid de exersare practică. Întoarceți-vă, pur și simplu, la început și repetați cursul, luînd în considerare flexibilitatea mai mare

și puterea de concentrare sporită. Astfel, cursul poate deveni ghidul vieţii voastre.

Copacul (Vṛkṣāsana)

SĂPTĂMÎNA ÎNTÎI

Găseşte un adăpost liniştit ca să practici yoga, ferit de vînt, netulburat şi curat, eliberat de mizerie, de focuri mocnite şi de urîţenie; acolo unde susurul apei şi frumuseţea locului înlesnesc gîndul şi contemplarea.

— ŚVETĀŚVATARA UPANIŞADE —

Deşi s-ar putea să nu fie la îndemîna oricui să urmeze sfatul uneia dintre cele mai vechi scrieri yoga, el ilustrează ideea generală că împrejurimile armonioase şi senine sînt binevenite. Aşezaţi-vă pe covoraş cu picioarele încrucişate şi adunaţi-vă gîndurile o clipă. Amintiţi-vă că yoga înseamnă unire — o legătură armonioasă, liniştită, cu întreaga creaţie.

Încălzirea

Înainte de-a începe, este foarte important să eliberați tensiunea acumulată în diversele părți ale corpului. Întinderea mușchilor și slăbirea încheieturilor vă va introduce ușor în program, armonizîndu-vă cu propriul trup. Acesta devine pregătit pentru exerciții și veți obține rezultate maxime din fiecare poziție realizată. Nu fiți tentat să treceți peste această pregătire.

Rotirea gîtului

Stați în poziție verticală. Relaxați-vă umerii. Aplecați-vă bărbia înainte și rotiți-vă capul foarte lent de-a lungul părții superioare a pieptului, pînă cînd, în cele din urmă, urechea dreaptă atinge umărul drept. După o scurtă pauză, lăsați capul în jos, lent și rotiți-l de-a lungul părții de sus a pieptului pînă cînd urechea stîngă se află deasupra umărului stîng. Repetați de două-trei ori. (Încercați să nu întoarceți fața în timp ce rotiți capul.)

Rotirea umerilor și a brațelor

Întindeți brațele lateral imaginîndu-vă că vă

aflaţi între doi pereţi pe care încearcaţi să-i despărţiţi. Repetaţi de trei ori. Ţineţi braţele la nivelul umerilor, apoi rotiţi umerii înainte. Continuaţi cîteva secunde. Rotiţi umerii înapoi. Repetaţi de trei ori. Lăsaţi ambele braţe în jos uşor şi relaxaţi-vă. Observaţi senzaţia pe care o produc aceste mişcări în trup.

O uşoară mişcare de Hula[1]

Staţi în picioare, cu mîinile pe şolduri. Rotiţi-vă uşor şoldurile în sensul acelor de ceasornic într-o mişcare circulară de trei-cinci ori. Repetaţi mişcarea în cealaltă direcţie.

Respiraţia purificatoare

Staţi cu picioarele depărtate. Inspiraţi profund ridicîndu-vă braţele întinse deasupra capului. Aplecaţi-vă pînă la brîu şi lăsaţi braţele să cadă înainte între picioare, expirînd cu gura deschisă. Repetaţi de trei ori.

Atenţie: Evitaţi acest exerciţiu dacă aveţi probleme cu spatele sau suferiţi de hipertensiune.

1 Hula — dans al femeilor din Hawaii (n.trad.)

Exercițiul gleznelor

Așezați-vă și întindeți picioarele. Îndoind piciorul drept astfel încît să ajungeți, fără greutate, la talpă, apucați glezna dreaptă cu mîna dreaptă și degetele piciorului cu cea stîngă. Rotiți ușor laba în sensul acelor de ceasornic de trei pînă la cinci ori. Repetați mișcarea în sens contrar. Apucați glezna cu ambele mîini și scuturați-o. Repetați tot exercițiul cu piciorul stîng.

Întinderea picioarelor

Stați jos, cu ambele picioare întinse înainte. Îndoiți piciorul drept și apucați degetele sau glezna acestuia. Îndreptați piciorul ușor. Ridicați-l atît cît puteți fără efort. Țineți-l așa, concentrîndu-vă asupra mușchilor lui ; lăsați-i să se relaxeze. „Vorbiți-le". Îndoiți și relaxați puțin genunchiul și repetați de două ori. Schimbați picioarele și repetați exercițiul. Cînd ați terminat, „scuturați" amîndouă picioarele, întindeți-vă și relaxați-vă.

Rotirea coloanei

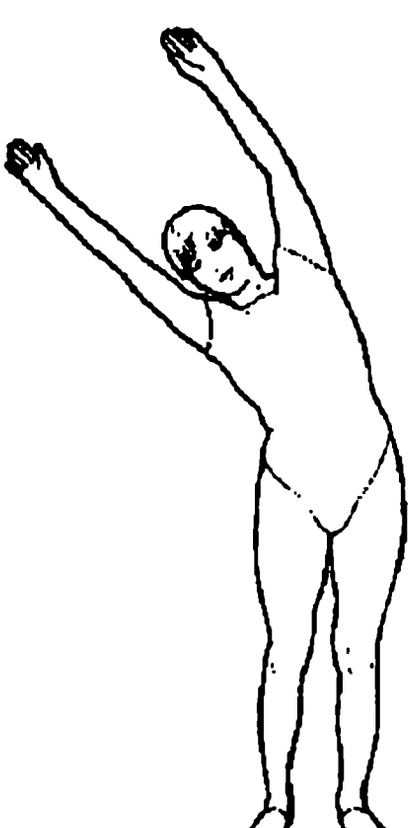
Stați la marginea covorașului, cu genunchii ridicați. Apucați-vă gleznele, rotunjiți-vă spatele și

rostogoliți-vă pe covoraș de cîteva ori, legănîndu-vă înainte și înapoi. (Cel mai important lucru în cazul acestui exercițiu este să folosiți un covoraș sau o pătură destul de groasă pentru a vă proteja coloana.) Evitați cu atenție smuciturile și feriți-vă să vă rostogoliți pe spate prea mult, pînă spre gît. Întindeți-vă și relaxați-vă complet. Observați efectele asupra trupului.

Atenție: Dacă suferiți cu spatele, trebuie să faceți cu grijă acest exercițiu.

Poziții

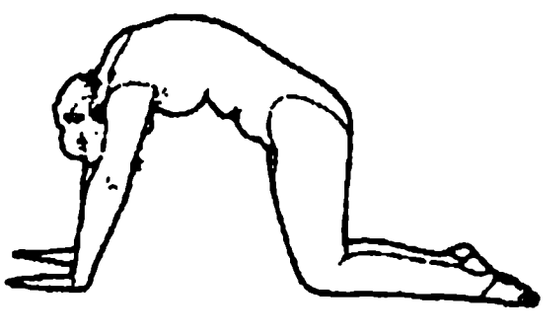
Poziția Copacului mișcător
Urdhva Hasttāsana

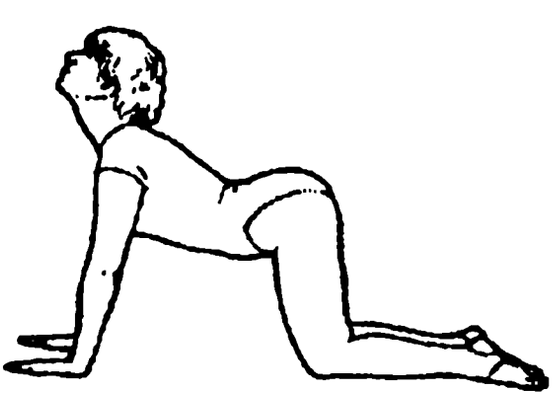


Stați drept, cu picioarele ușor depărtate. Ridicați ambele brațe deasupra capului. Aplecați-vă de la brîu la dreapta, apoi la stînga, legănîndu-vă ușor încoace și încolo. Repetați de cinci pînă la zece ori.

Efect: Copacul mișcător conferă flexibilitate coloanei, conturează talia și înlătură constipația.

Pisica
Bilikāsana

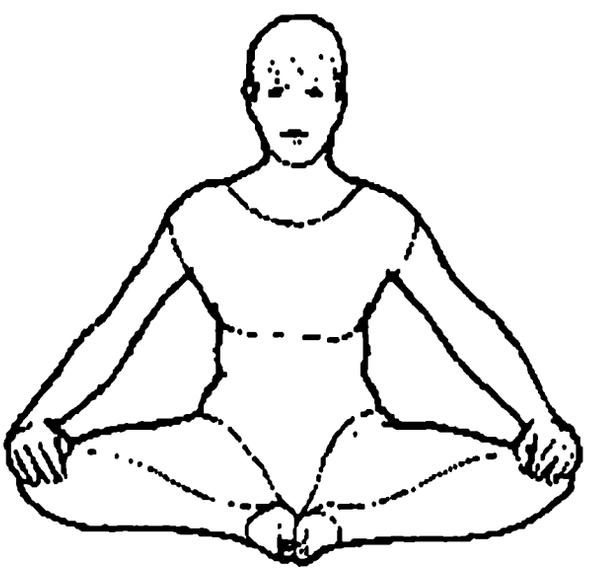




Staţi în patru labe, cu mîinile în dreptul umerilor şi genunchii la aceeaşi distanţă ca şi mîinile. Coatele trebuie să rămînă drepte în timpul exerciţiului. Expiraţi arcuindu-vă spatele în sus. Ţineţi-vă capul între braţe privindu-vă abdomenul. Rămîneţi în poziţia aceasta cîteva secunde. Inspiraţi cînd vă adînciţi spatele într-o poziţie concavă. Ridicaţi-vă capul şi priviţi în sus. Rămîneţi din nou aşa. Repetaţi secvenţa de trei pînă la cinci ori, creînd o mişcare lentă, curgătoare între cele două poziţii. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect: Pisica dă flexibilitate coloanei. Ajută poziţiei corpului, întărind spatele şi regiunea pelviană. Vitalizează întregul corp.

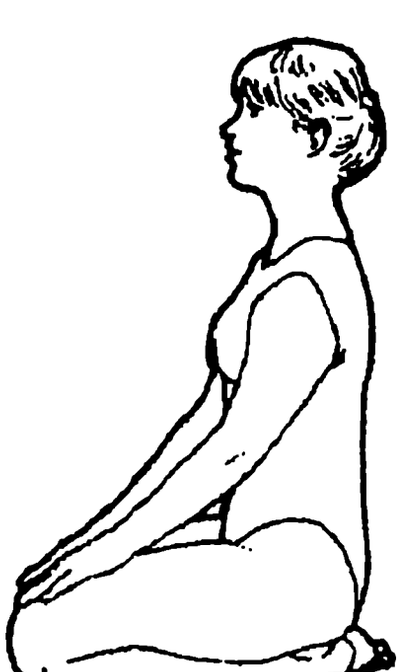
Fluturele
Fatingāsana



Aşezaţi-vă pe podea. Trageţi ambele tălpi spre corp, lipindu-le. Cuprindeţi picioarele cu mîinile şi apăsaţi uşor genunchii spre podea, săltîndu-i încet. Repetaţi de trei pînă la cinci ori. Îndreptaţi-vă şi scuturaţi-vă picioarele.

Efect: Fluturele sporeşte flexibilitatea picioarelor, a şoldurilor şi întăreşte coapsele.

Poziţia Adamantină
Vajrāsana



Staţi pe călcîie cu genunchii împreunaţi şi aşezaţi-vă mîinile pe ei. Respiraţi lent şi conştient. Ridicaţi-vă încet în genunchi, ţinîndu-vă capul şi spatele perfect drepte. Aşezaţi-vă în aceeaşi postură. Repetaţi de două ori.

Efect: Poziţia Adamantină e utilă pentru genunchi şi coapse. Deoarece combate somnolenţa este o poziţie ce

poate fi practicată după mese, pentru a ajuta digestia.

Relaxarea *(Savasana)*

Întindeţi-vă pe covoraş, pe spate, cu corpul drept, călcîiele alăturate, degetele picioarelor depărtate şi braţele de-a lungul trupului. Închideţi uşor ochii şi gura.

Concentraţi-vă asupra respiraţiei. Amintiţi-vă că respiraţia şi creierul sînt strîns legate. Controlînd-o pe cea dintîi şi făcînd-o să fie foarte lentă, calmăm spiritul. Calmul spiritului este esenţial pentru sănătate.

Relaxaţi acum fiecare membru al trupului. Începeţi cu degetele picioarelor scuturîndu-le uşor ; apoi relaxaţi-le. Relaxaţi gleznele şi partea de jos a picioarelor, genunchii... coapsele... şoldurile. Oriunde se află o încheietură, concentraţi-vă pe relaxarea ei... membrele superioare şi inferioare vor urma automat.

În acelaşi mod, eliberaţi tensiunea şi încordarea din coloana vertebrală şi spate. Relaxaţi-vă regiunea abdominală, apoi pieptul, astfel încît inima şi

plămînii să profite. Acum umerii, permiţînd relaxării să cuprindă braţele. Continuaţi pînă la frunte, ca să relaxaţi toată faţa şi pielea capului. Tot trupul e relaxat complet acum. Rămîneţi astfel cel puţin cinci pînă la zece minute.

Încetiniţi-vă şi reglaţi-vă respiraţia, faceţi-o să fie complet ritmică, fără nici un sunet. Apoi, lent, fără smucituri sau încordare, întoarceţi-vă pe partea dreaptă. Îndoiţi braţul drept şi aşezaţi-l ca pe o pernă sub cap. Puneţi călcîiele unul peste altul, corpul fiind fără nici un pic de tensiune. Rostogoliţi-vă uşor pe spate. Ridicaţi picioarele puţin şi relaxaţi-le din nou. Fiţi atent să menţineţi tot trupul drept şi neîncordat. Întoarceţi-vă acum pe partea stîngă şi repetaţi procedeul. Rostogoliţi-vă uşor pe spate. După ce inspiraţi profund, expiraţi lent şi ridicaţi-vă calm.

Efect: Relaxarea care urmează exerciţiilor e un proces în care în muşchii trupului nu e generată nici o tensiune activă. În timpul stării de relaxare profundă, încordarea muşchilor şi a ţesuturilor scade foarte mult, ceea ce duce la o sporită irigare cu sînge a acestora, oferindu-le substanţele nutritive

şi oxigenul esenţial pentru eliberarea energiei. Totodată, resturile sînt eliminate din sistem.

Se crede că senzaţia de oboseală de după exerciţii se datorează acestor resturi acumulate. Eliminarea lor grabnică alungă oboseala. E esenţial să încheiaţi fiecare şedinţă de asana yoga cu relaxare totală.

Disciplină și exersare

E recomandabil să practicaţi aceste poziții în mod regulat, de preferat în fiecare zi. În timpul săptămînii următoare, faceţi efortul de a vă mişca şi de a păşi cu graţie, relaxat, respingînd gîndurile cu privire la dispute, mînie sau dispreţ. Amintiți-vă că sînteţi o parte a Întregului, ca toți ceilalți.

SĂPTĂMÎNA A DOUA

Primele roade ale practicii yoga sînt: sănătate, pierderi puţine, un ten luminos, o uşurinţă a trupului, o mireasmă plăcută, o voce dulce şi lipsa lăcomiei...

— ŚVETĀŚVATARA UPANIŞADE —

Acest citat este încurajator. Desigur, nu ne putem aştepta la toate rezultatele de mai sus după o săptămînă de exersare. Totuşi, chiar într-o perioadă atît de scurtă, mulţi elevi noi vor fi dobîndit deja un sentiment tot mai puternic de bunăstare, prospeţime şi vitalitate. Acestea sînt rezultatele procesului de purificare care a fost declanşat.

Cei mai mulţi oameni au deja o rutină simplă a igienei zilnice, constînd din îmbăiere, spălatul pe dinţi şi aşa mai departe. Curăţenia limbii s-ar putea adăuga grijii pentru gură. Aţi observat că dimi-

neaţa limba poate fi acoperită de un strat gros cenuşiu ? Acesta nu e decît un alt mod al corpului de a elimina toxinele şi bacteriile dăunătoare ; totuşi, dacă nu îndepărtaţi aceste depuneri, ele vor fi pur şi simplu înghiţite din nou cu mîncarea şi băutura. Transformaţi, deci, curăţarea limbii într-o parte a rutinei din fiecare dimineaţă. Puteţi face asta „zgîriind" uşor limba cu o linguriţă întoarsă ce va îndepărta cea mai mare parte a depunerii. (Folosiţi aceeaşi linguriţă şi păstraţi-o împreună cu periuţa de dinţi.) Vă veţi simţi gura proaspătă şi curată, apreciind gustul alimentelor nutritive.

Concentrarea asupra liniştii

Aşezaţi-vă pe covoraş într-o poziţie lejeră, cu picioarele încrucişate şi mîinile pe genunchi. Căutaţi în memorie un eveniment care v-a adus multă linişte şi seninătate. Aceasta poate fi o plimbare pe malul mării... sau poate cîteva clipe petrecute într-o pădure maiestuoasă... un răsărit în munţi... un apus pe un lac limpede... orice lucru care readuce frumuseţea liniştită şi pacea momentului. Amintiţi-vă senzaţia de pace fără să insistaţi

prea mult pe incidentul respectiv. Lăsați liniștea să vi se reverse în trup și minte, abandonați-vă întreaga ființă unei stări de seninătate.

Încălzirea

Legănarea tăietorului de lemn

Stați drept, cu picioarele depărtate cam șaizeci de centimetri. Inspirați ridicîndu-vă brațele drept deasupra capului. Aplecați-vă pe spate cît puteți. Opriți-vă. Expirați legănîndu-vă lent în față și în jos printre picioare. Inspirați... și repetați de două ori. Relaxați-vă și observați.

Atenție : Dacă aveți probleme cu spatele, trebuie să evitați acest exercițiu pînă cînd simțiți că spatele a început să devină mai flexibil și să se fortifice prin exerciții yoga regulate.

Exercițiul gleznelor

Vedeți săptămîna întîi.

Întinderea picioarelor

Vedeți săptămîna întîi.

Ridicări ale picioarelor

Întindeţi-vă pe spate, cu braţele desfăcute la nivelul umerilor. Îndoiţi genunchiul stîng (pentru a preveni încordarea spatelui) cu talpa pe podea. Ridicaţi piciorul drept cît puteţi, ţinînd genunchiul perfect întins. Trageţi degetele de la picioare spre corp. Rămîneţi astfel trei-cinci secunde. Coborîţi piciorul încet, expirînd. Repetaţi de două ori. Schimbaţi piciorul şi repetaţi secvenţa. Ridicaţi apoi ambele picioare împreună ; rămîneţi aşa trei pînă la cinci secunde. Coborîţi încet ambele picioare, expirînd. Ţineţi genunchii drepţi tot timpul exerciţiului. Acum relaxaţi-vă şi observaţi-vă trupul.

Efect: Ridicările piciorului sînt deosebit de bune pentru întărirea muşchilor abdominali şi a părţii inferioare a spatelui.

Atenţie : Dacă aveţi probleme cu această parte a spatelui sau simţiţi vreo încordare nepotrivită în această regiune, s-ar putea să doriţi să îndoiţi genunchii uşor în timp ce ridicaţi şi coborîţi picioarele.

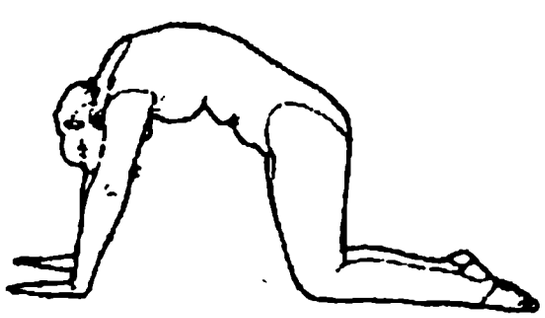
Rotirea coloanei

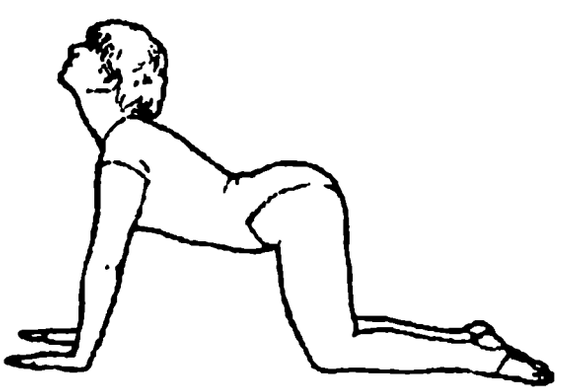
Vedeţi săptămîna întîi.

Poziții

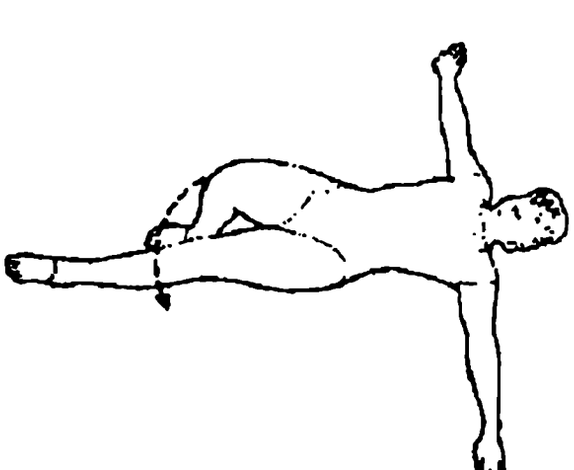
Pisica

Vedeți săptămîna întîi.





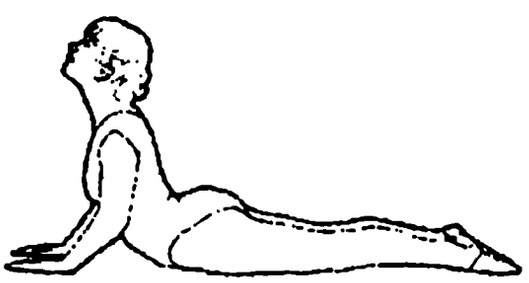
Rotirea bazinului
Ardha Vakrāsana



Așezați-vă pe spate, cu brațele întinse la nivelul umerilor. Îndoiți genunchiul drept așezîndu-i talpa în spatele genunchiului stîng. Întindeți piciorul drept în partea dreaptă. Aduceți-l apoi de-a curmezișul trupului, în partea stîngă, atingînd podeaua cu genunchiul. Readuceți genunchiul în poziția verticală. Îndreptați piciorul. Repetați și observați.

Efect: Rotirea bazinului sporește flexibilitatea coloanei vertebrale și a șoldurilor. E utilă pentru corecții minore ale coloanei, oferind trupului un echilibru al energiei.

Cobra
Bhujangāsana



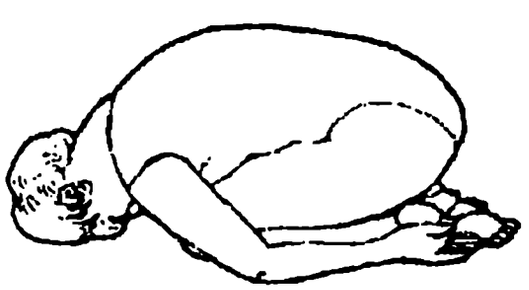
Întindeți-vă cu fața în jos. Așezați palmele pe podea sub umeri, cu degetele întoarse ușor spre interior. Ridicați lent fruntea, nasul, bărbia, toată partea de jos a trupului pînă la ombilic. Greutatea este suportată de ambele mîini, de bazin și de picioare. Țineți coatele îndoite ușor și nu lăsați umerii să se ridice spre urechi. Rămîneți astfel zece secunde, concentrîndu-vă atenția asupra părții de jos a spatelui. Lăsați-vă foarte ușor trupul la podea, apoi bărbia, nasul și fruntea. Relaxați-vă și observați-vă trupul.

Efect: Poziție de primă importanță, Cobra sporește fluxul sanguin în organele abdominale, înlătură indigestia, constipația și balonarea, și are, de asemenea, o acțiune stimulantă asupra regiunii

vertebrale, astfel că întregul corp e revitalizat. Cobra previne și corectează deformările coloanei și e indispensabilă corectării unor disfuncționalități ale rinichilor, precum infecții repetate și formarea de calculi (pietre). E utilă și celor care suferă de o funcționare lentă a tiroidei, oferind totodată încredere.

Atenție : Trebuie practicată foarte ușor ; evitați această asana dacă sînteți predispuși la hernie.

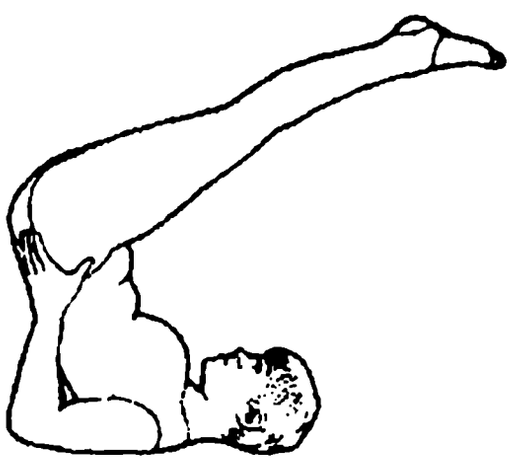
Poziția Copilului
Vajrāsana Variation



Stați pe călcîie. Aplecați-vă lent înainte, permițînd frunții să atingă podeaua, cu brațele întinse lejer pe lîngă corp. Rămîneți așa și relaxați-vă atîta timp cît vă simțiți comod. Ridicați-vă lent, îndreptînd corpul, înălțînd umerii și, în cele din urmă, capul.

Efect : Relaxare. Poziția Copilului stimulează circulația sangvină periferică și cerebrală. E, de asemenea, utilă pentru toate organele abdominale, combate oboseala și cultivă umilința.

Poziția Efectului invers Viparita Karani

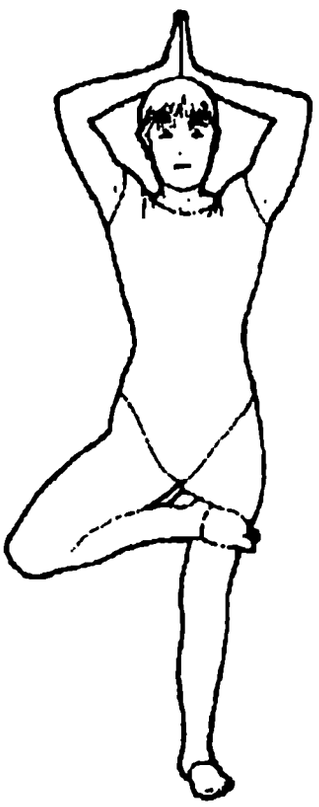


Întindeți-vă pe spate. Ridicați încet picioarele de la podea. Susținîndu-vă șoldurile cu amîndouă mîinile, aduceți lent picioarele deasupra capului. Îndreptați ambele picioare și rămîneți așa cît timp vă simțiți comod. Concentrați-vă asupra feței și gîtului. Coborîți foarte lent picioarele. Dacă e necesar, le puteți îndoi în timp ce le coborîți.

Efect : Reîntinerire. Poziția Efectului invers intensifică circulația sangvină în zona gîtului și a feței, constituind astfel un lifting natural al chipului. De asemenea, ea e profitabilă pentru plămîni și inimă. Poziția efectului invers poate fi folosită împotriva varicelor și hemoroizilor.

Atenție : Această postură, precum și alte poziții ale Efectului invers, trebuie evitate dacă suferiți de hipertensiune, hipertiroidie sau aveți probleme cu inima. Trebuie, de asemenea, evitată în timpul ciclului menstrual puternic.

Poziția Arborelui
Vṛkṣāsana



Stați în picioare, cu tălpile una lîngă alta și brațele atîrnînd liber pe lîngă trup. Concentrați-vă privirea asupra unui punct imaginar aflat drept în față. Ridicați piciorul drept, așezînd talpa în interiorul coapsei stîngi, cît mai sus posibil. Cînd v-ați echilibrat, ridicați ambele brațe simultan, împreunîndu-vă palmele deasupra capului. Stați astfel treizeci de secunde. Coborîți ușor brațele. Destindeți piciorul de pe coapsă. Repetați exercițiul cu celălalt picior ; cînd ați terminat, relaxați-vă și observați-vă trupul.

Efect : Este un exercițiu de concentrare ce contribuie la menținerea echilibrului și stabilității trupului și spiritului.

Respirația completă

Întindeți-vă pe covoraș, cu fața în sus și brațele întinse lejer pe lîngă corp. Închideți ușor gura și ochii. Observați cu atenție, cîteva clipe, fluxul și refluxul

răsuflării normale. Așezați-vă apoi mîinile în zona ombilicului.

Expirați lent, golindu-vă plămînii cît puteți mai mult. Nu vă forțați. Inspirați acum lent pe nas, împingînd abdomenul ușor în afară, dilatînd apoi cutia toracică și ridicînd în cele din urmă partea superioară a pieptului și umerii, în timp ce terminați de inspirat.

La sfîrșitul inspirației veți observa o ușoară retragere a abdomenului. Acesta este începutul expirației. În aceeași ordine, expirați pe nas, încordînd abdomenul, contractînd cutia toracică și, în sfîrșit, relaxînd umerii.

Inspirația și expirația pot urma una alteia lin, ușor, ca un val. Hotărîți-vă singur ritmul.

Această tehnică poate necesita puțină exersare. Evitați orice încordare în respirație.

Relaxarea

Acum sînteți gata pentru relaxare. Rămîneți culcat pe podea și continuați să respirați lent și normal.

Concentrați-vă întreaga atenție asupra picioarelor, pentru o clipă. Acum relaxați-le. Simțiți cum

picioarele vă furnică și devin calde, greoaie. Concentrați-vă asupra gleznelor și relaxați-le... apoi pulpele... genunchii... coapsele, concentrîndu-vă atenția asupra fiecărei părți la rîndul ei, eliberînd-o și relaxînd-o. Acum vă veți simți ambele picioare calde, greoaie, confortabile.

În același mod concentrați-vă asupra feselor pentru o clipă... și gata. Îndreptați-vă atenția asupra coloanei vertebrale. Începînd cu cea mai joasă vertebră, concentrați-vă treptat și lent, urcînd de-a lungul coloanei, pînă la gît. Cînd vă destindeți și vă relaxați, observați că întregul spate se relaxează, că s-a eliberat de tensiune și că îl simțiți cald și confortabil.

Îndreptați-vă acum atenția spre abdomen, concentrîndu-vă mai ales asupra zonei ombilicale. În timp ce vă destindeți și vă relaxați, simțiți căldura și greutatea confortabilă a organelor interne. Îndreptați-vă atenția spre piept și, relaxîndu-vă, veți simți inima bătînd mai lent, plămînii respirînd mai încet.

Concentrați-vă acum asupra gîtului și umerilor, și, în timp ce vă relaxați, veți simți cum dispare orice rămășiță de încordare din acestea, prin brațe, antebrațe, palme și degete... lăsîndu-vă

membrele superioare și umerii relaxați și destinși.

Concentrați-vă asupra gîtului. Înghițiți o dată sau de două ori. Îndreptați-vă atenția asupra feței, relaxați-vă pe rînd bărbia, obrajii, nasul, ochii, urechile, fruntea. O dată cu fruntea se relaxează și pielea capului.

Vă simțiți acum tot corpul cald, relaxat și greoi. Rămînînd mai mult timp astfel, s-ar putea să începeți să vă simțiți mai ușor, încercînd o plăcută senzație de plutire. Nu vă preocupați de gîndurile care v-ar putea veni. Rămîneți relaxat în liniște cel puțin cinci-zece minute.

Cînd vă reveniți din relaxare, dați trupului timp să se „trezească". Mișcați-vă mai întîi mîinile și picioarele, respirați adînc o dată sau de două ori, ridicați brațele deasupra capului și întindeți-vă tot trupul cîteva clipe. Rostogoliți-vă apoi ușor într-o parte și în alta (precum în exercițiul de relaxare din săptămîna întîi) și, în cele din urmă, ridicați-vă în capul oaselor.

Disciplină și exersare

În timpul săptămînii următoare, meditați asupra efectului concentrării, asupra alegerii obiectu-

lui acesteia și a intensității ei. Acordînd atenție oricărui gînd, îl ajutați să se împlinească. Un gînd negativ poate, de asenemea, să se împlinească și, în consecință, vă poate afecta. Fiți atent la gîndurile pe care le căutați și le cultivați. O asemenea cenzură poate deveni un sprijin inestimabil în exersarea stabilității afective.

SĂPTĂMÎNA A TREIA

Cele trei aspecte ale puterii trupului sînt: a obține, a păstra și a folosi energia vitală.

— DR. SVĀMI PŪRṆÁ —

Atît calitatea cît și cantitatea energiei vitale sînt determinate de aerul, apa și alimentele care intră în organism, ca și de eliberarea reziduurilor, de gînduri și emoții. Furia, gelozia sau ura creează efectiv substanțe otrăvitoare în fiecare celulă, în timp ce dragostea, bunătatea, compasiunea au efecte curative, paliative și regeneratoare asupra trupului. Ne construim singuri zi de zi, prin ceea ce mîncăm și bem, prin aerul pe care îl respirăm și prin procesele noastre mintale. Meditînd asupra acestora, putem învăța că în fiecare zi avem de ales între a construi și a distruge.

Pozițiile și exercițiile respiratorii din această săptămînă au fost selectate pentru a ajuta la eliminarea reziduurilor și la fortificarea trupului și minții.

Concentrarea asupra liniștii

Aşezaţi-vă pe covoraş într-o poziţie lejeră, cu picioarele încrucişate şi mîinile odihnindu-se pe genunchi. Relaxaţi-vă rapid, închizînd ochii şi calmîndu-vă mintea. Respiraţi uşor şi natural. Amintiţi-vă o experienţă liniştită, senină. Lăsaţi pacea amintirii să vă invadeze trupul şi spiritul, abandonîndu-vă întreaga fiinţă unei stări de seninătate.

Încălzirea

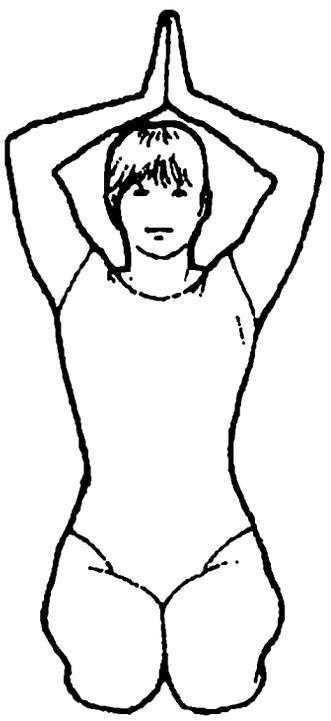
Ca în săptămîna a doua.

Poziții

Poziția Copacului mișcător

Vedeți săptămîna întîi.

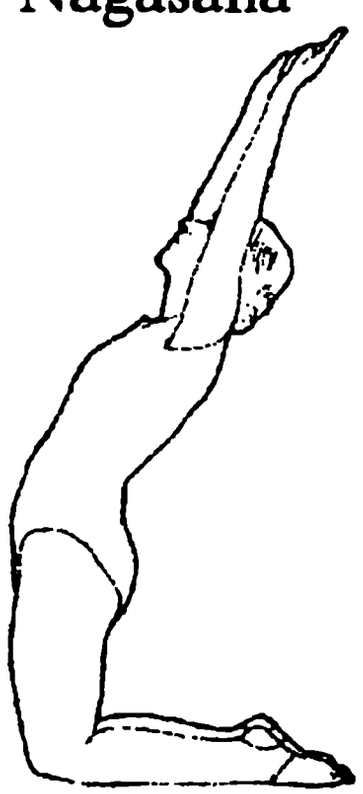
Poziția Muntelui
Parvatāsana



Ședeți pe călcîie sau cu picioarele încrucișate, ținîndu-vă corpul foarte drept. Ridicați brațele deasupra capului, lipind palmele, și inspirați folosind tehnica respirației complete. Expirați în timp ce coborîți brațele pe genunchi. Repetați de două ori.

Efect: Ajută în cazul afecțiunilor respiratorii, sporind de asemenea hotărîrea și rezistența.

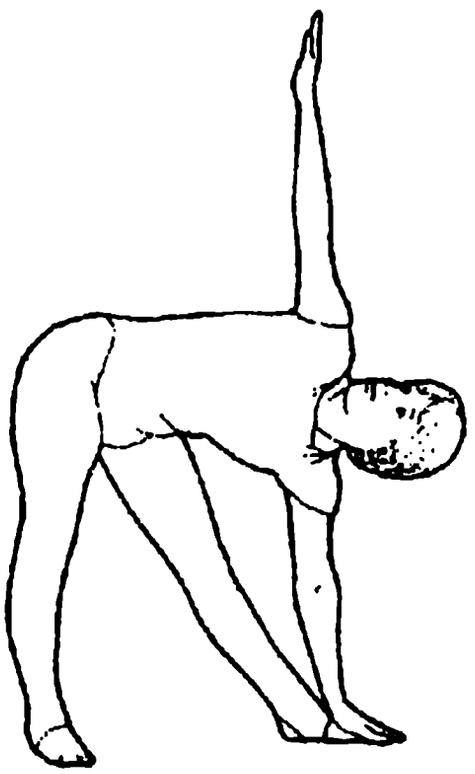
Poziția Șarpelui ridicat
Nāgāsana



Stați așezat pe călcîie, cu genunchii împreunați și cu mîinile pe ei. Ridicați-vă lent, rămînînd îngenuncheat în timp ce înălțați brațele deasupra capului. Aplecați-vă înapoi ținînd corpul drept. Rămîneți astfel cît puteți.

Efect: Șarpele ridicat sporește rezistența și fortifică voința. Este o poziție excelentă pentru genunchii cu încheieturi slabe.

Poziția Triunghiului
Trikonāsana



Stați drept, cu picioarele îndepărtate cam la nouăzeci de centimetri. Inspirați și ridicați brațele în lateral pînă la nivelul umerilor. Întoarceți piciorul stîng nouăzeci de grade spre stînga, iar pe cel drept patruzeci și cinci de grade tot spre stînga. Expirați și aplecați-vă de la brîu pentru a atinge piciorul stîng cu mîna stîngă. Cealaltă mînă este ridicată în sus, formînd o linie dreaptă cu brațul stîng. Întoarceți fața spre mîna ridicată. Rămîneți astfel zece secunde. Inspirați și reveniți la poziția verticală. Întoarceți picioarele spre dreapta în același mod și repetați exercițiul pe partea dreaptă. Repetați de două ori pe fiecare parte, lent, blînd, cu atenție. Relaxați-vă și observați.

Efect : Triunghiul are un rol esențial în refacerea echilibrului nervos. Toxinele sînt eliminate și sînt prevenite coșurile și furunculele, precum și multe infecții. Rezultă o stare de sănătate generală ; triunghiul ajută, de asemenea, în cazul afecțiunilor pulmonare și al bolilor de spate precum lumbago și sciatică. Corpul devine ușor.

Poziția Lăcustei
Śalabhāsana

Stînd întins cu fața în jos pe covoraș, așezați-vă capul pe frunte. Țineți brațele de-a lungul trupului și strîngeți pumnii. Inspirați și ridicați ambele picioare ținînd genunchii drepți. Rămîneți astfel zece secunde. Expirați și coborîți lent picioarele. Relaxați-vă și repetați de două ori. Dacă acest exercițiu vi se pare prea obositor, puteți ridica pe rînd cîte un picior pînă cînd veți reuși să le ridicați pe ambele fără efort.

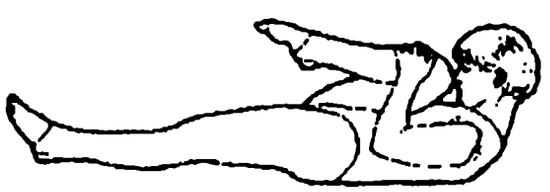
Deși această indicație sugerează să ridicați picioarele inspirînd, unora le e mai ușor să realizeze această mișcare expirînd. Hotărîți singur ce preferați.

Efect: E o poziție utilă tuturor. Stimulează digestia, înlătură constipația și întreține rinichii. De asemenea, coloana și tot spatele sînt întărite.

Notă: Practicarea acestui exercițiu afectează țesuturile fine și vasele sangvine mici ale spatelui. Exact cum lăcustele au capacitatea specifică de a „sări în sus", această asana sublimează multe din funcțiile „meschine" ale trupului uman.

Atenție: Nu încercați Lăcusta dacă suferiți de hipertensiune arterială.

Poziția de Eliberare a vînturilor Pavana Muktāsana

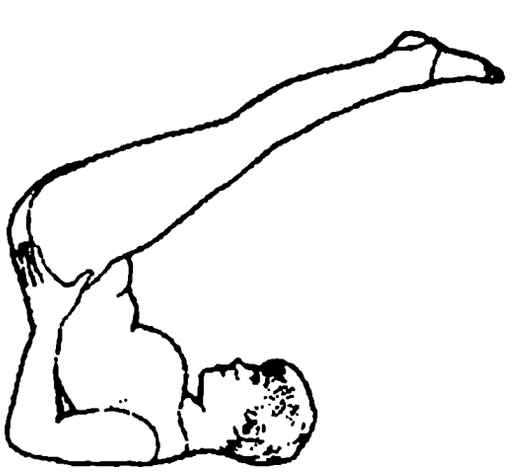


Întindeți-vă pe spate. Inspirați. Expirați și trageți genunchiul drept spre piept cu ambele mîini. Apropiați capul de genunchi și îndreptați corpul. Schimbați picioarele și repetați secvența de două ori. Relaxați-vă și observați.

Efect: Înlătură acumularea de gaze din intestine și îmbunătățește digestia. De asemenea, conferă ușurință trupului.

Poziția Efectului invers

Vedeți săptămîna a doua.



Controlul respirației

Respirația purificatoare

Vedeți săptămîna întîi. De trei ori.

Respirația completă

Faceți de șapte ori ca în săptămîna a doua.

Respirația completă cu bărbia strînsă

După o inspirație completă, țineți-vă respirația zece secunde, în timp ce apăsați puternic bărbia în piept. Eliberați bărbia expirînd lent. Faceți acest exercițiu de trei ori.

Efect: Fortifică voința.

Relaxarea

Frica reprezintă una dintre senzațiile cele mai dăunătoare. Produce stres, iar acesta, la rîndul lui, favorizează boala. Iată o metodă simplă și eficace de depășire a fricii. După ce v-ați relaxat treptat trupul, ca de obicei, atingeți-vă cu vîrful degetelor în mij-

locul pieptului, concentrîndu-vă asupra acelei zone. Frica va dispărea instantaneu.

Disciplină și exersare

„Sînteți ceea ce mîncați". Orice mîncați sau beți se transformă într-o parte din voi. Orice vă intră în trup devine o componentă integrantă a acestuia, care vă influențează la toate nivelurile — fizic, psihic, mintal și spiritual. Alimente diferite, ale căror calități variază, produc reacții chimice diverse în corpul omenesc.

Aruncați o privire la ce vă oferă piața de azi. Alegem un anumit aliment pentru că arată atrăgător? Pentru că are gust bun? Luăm în considerare valoarea nutritivă sau dătătoare de sănătate a alimentului ales? Nu intenționăm să intrăm în detalii, aici, cu privire la ce să mîncăm și cînd — există nenumărate cărți pe această temă — ci doar să vă ajutați să deveniți conștient de obiceiurile culinare. Dezvoltîndu-vă capacitatea de a discerne între alimentele ce fortifică și întrețin corpul, și acele substanțe care poluează sistemul, grăbind procesul de îmbătrînire, puteți

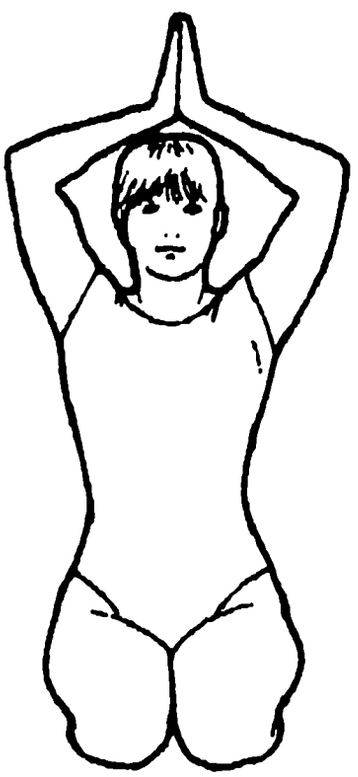
preveni crizele premature ale corpului. Cînd acesta este încărcat de impurităţi metabolice şi mintea va fi afectată în egală măsură.

Alimente naturale pot fi procurate tot timpul anului. Ţinînd minte că cele şapte elemente nutritive necesare sănătăţii sînt : proteinele, grăsimile, hidrocarburile, vitaminele, mineralele, vegetalele şi apa, şi dînd oarecare atenţie alegerii alimentelor, putem obţine mese nutrutive, echilibrate şi, în acelaşi timp, foarte gustoase. Învăţînd să opuneţi rezistenţă influenţelor externe nesănătoase şi nedorite, veţi spori nu doar rezistenţa la boală şi stres a corpului, dar, de asemenea, vă veţi întări caracterul şi voinţa. Sînteţi, într-adevăr, ceea ce mîncaţi.

În timpul săptămînii ce urmează, daţi atenţie obiceiurilor dietetice, notaţi lucrurile care vă plac şi cele care vă displac. Cercetaţi dacă acestea susţin sănătatea şi bunăstarea, curăţenia interioară sau dacă nu cumva simţurile stăpînesc adesea asupra raţiunii.

Sugestie : Nu mîncaţi cînd sînteţi furios sau agitat. Veţi hrăni doar sentimentul respectiv, iar mînia va creşte.

Poziţia Muntelui
(Parvatāsana)



SĂPTĂMÎNA A PATRA

Cînd trupul se află într-un echilibru liniştit, respiră ritmic pe nări într-un flux şi reflux calm al răsuflării. Trăsura minţii e purtată de cai sălbatici. Ei trebuie îmblînziţi.

— ŚVETAŚVATARA UPANIŞADE—

A fost deja menţionată importanţa vitală a respiraţiei corecte. Întreaga voastră energie e influenţată de modul cum respiraţi şi la fel se întîmplă cu procesele intelectuale. Respiraţia şi creierul sînt strîns legate şi se influenţează reciproc tot timpul. Observaţi cum neliniştea e însoţită de o respiraţie superficială, rapidă ; şi după acelaşi semn, e posibil să calmaţi mintea agitată printr-o respiraţie conştient ritmică. Controlul respiraţiei pune la îndemînă unul dintre cele mai eficace instrumente împotriva stresului şi anxietăţii în exis-

tenţa de azi, plină de activităţi felurite.

Există numeroase tehnici specializate în sporirea capacităţii plămînilor şi a inimii pentru a le face să nu obosească niciodată. Yoghinii sînt capabili să sporească volumul de oxigen inspirat şi pot supravieţui eficace şi plini de energie cu o cantitate de oxigen oricît de redusă. Astfel, ei pot trăi în zone unde aerul este rarefiat, ca de pildă, pe culmile Himalaiei, la şapte mii de metri deasupra nivelului mării. Datorită acestei capacităţi de control, ei îşi pot prelungi viaţa.

Nu e important să dovedeşti sau să crezi miracolul, dar asemenea exemple pot oferi o înţelegere a capacităţii respiratorie a omului sănătos. Tehnicile greşite de respiraţie şi un aparat respirator subdezvoltat vor produce, în cele din urmă, îmbolnăviri.

Exerciţiile acestei săptămîni au fost alese pentru a vă ajuta să vă dezvoltaţi şi întăriţi potenţialul respiratoriu şi pentru a uşura cazurile de congestie pulmonară, guturai cronic şi chiar astm.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra liniştii.

Încălzirea

Rotirea gîtului

Vedeţi săptămîna întîi.

Rotirea umerilor

Vedeţi săptămîna întîi.

Bandha triplă

Bandha reprezintă „bucle" în care sînt contractate şi întinse anumite zone ale corpului.

Vîslele: Aşezaţi-vă pe covoraş, cu picioarele întinse în faţă. Imaginaţi-vă că vîsliţi. Aplecaţi-vă înainte cu braţele întinse şi expiraţi. Inspiraţi cînd trageţi de vîsle şi lăsaţi-vă pe spate. Împingeţi-vă bărbia în piept, cu muşchii abdominali şi anali contractaţi. Repetaţi mişcările înainte şi înapoi cam de şapte ori.

Cazanul: Rămîneţi în aceeaşi poziţie, cu picioarele întinse în faţă. Închipuiţi-vă că învîrtiţi într-un cazan uriaş, mişcîndu-vă mîinile în cerc. Faceţi şapte cercuri în fiecare direcţie.

Clopotul: Staţi jos, cu picioarele întinse în faţă.

Inspiraţi ridicînd braţele deasupra capului. Închipuiţi-vă că ţineţi cu ambele mîini o sfoară grea pentru a trage un clopot uriaş. Expiraţi şi trageţi în jos cu toată puterea. Repetaţi de şapte ori.

Practicarea exerciţiilor de mai sus vă poate stimula considerabil nivelul energetic. Cazanul şi clopotul favorizează circulaţia în plămîni şi inimă.

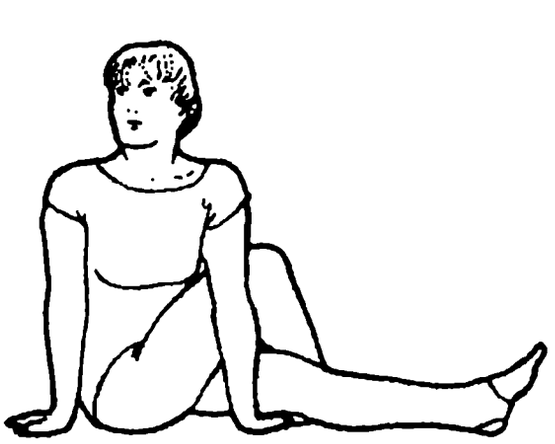
După aceste exerciţii, relaxaţi-vă şi odihniţi-vă, observînd ce efect au asupra trupului.

Ridicări ale picioarelor

Vedeţi săptămîna a doua.

Poziţii

Răsucirea simplă
Vākrāsana



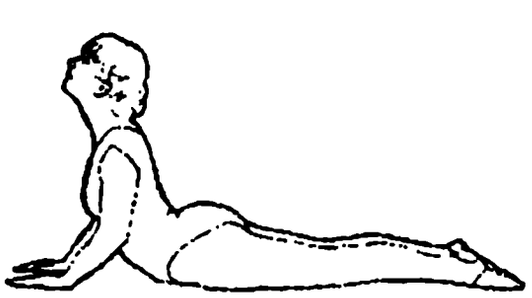
Staţi jos, cu picioarele întinse. Trageţi piciorul drept spre corp. Aşezaţi laba piciorului drept de-a curmezişul celui stîng, pe podea, lîngă genunchi. Inspiraţi. Răsuciţi-vă partea de sus a corpului spre dreapta, aşezînd ambele mîini pe podea, în partea dreaptă a corpului. Priviţi peste umărul drept şi

expirați. Țineți-vă respirația cel puțin zece secunde. Inspirați în timp ce reveniți ușor din poziție și repetați pe partea opusă. Poziția e foarte lejeră și ușor de realizat.

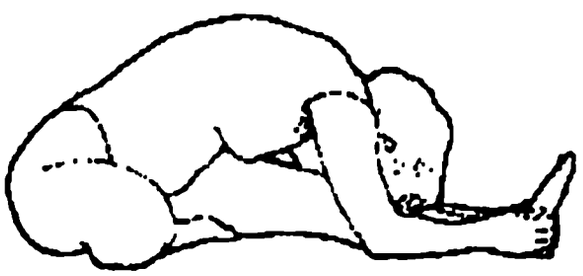
Efect: Răsucirea simplă întărește întregul sistem nervos și contribuie la îndreptarea deformărilor coloanei. Încrucișarea curenților pozitivi și negativi (*ha* și *tha*) influențează echilibrul acestora și conferă o sănătate perfectă. Din punct de vedere psihologic, această poziție oferă echilibru, stabilitate și încredere în sine.

Vedeți săptămîna a doua.

Cobra



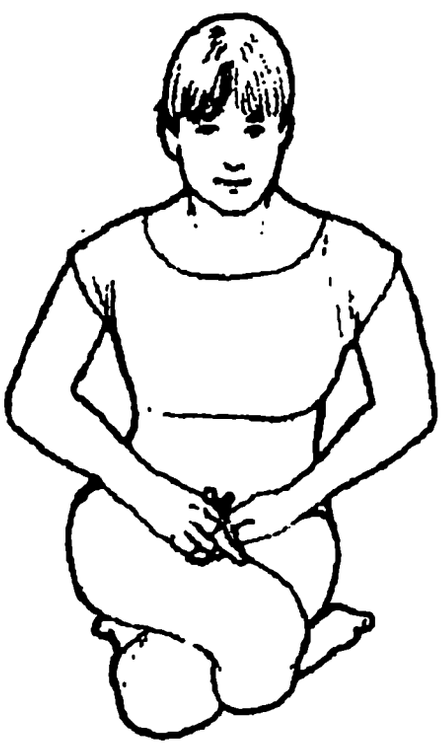
Capul la genunchi
Māha Mudrā



Staţi jos, cu piciorul drept întins. Îndoiţi-l pe cel stîng, aşezîndu-i talpa sub coapsa dreaptă. Inspiraţi ridicînd ambele braţe. Expiraţi, coborînd încet tot trupul pentru a cuprinde piciorul drept cu amîndouă mîinile. Aşezaţi-vă capul pe genunchiul drept. Repetaţi poziţia foarte lent şi apoi executaţi-o de două ori pe partea cealaltă. Aveţi grijă să intraţi şi să ieşiţi din această poziţie cu atenţie şi foarte lin. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect : Poziţia Capul la genunchi unifică în trup energiile solare şi selenare, conferind echilibru, rezistenţă şi imunitate. Sporeşte capacitatea plămînilor şi îndepărtează mirosurile provenite de la secreţiile corporale. Sînt trezite instinctele superioare ale fiinţei umane.

Faţa vacii
Gomukhāsana



Faza întîi : Aşezaţi-vă pe podea, cu picioarele întinse înainte. Îndoiţi piciorul stîng aşezîndu-i călcîiul în partea exterioară a şoldului drept. Ridicaţi piciorul drept peste stîngul, călcîiul drept atingînd exteriorul şoldului stîng. Observaţi că poziţia picioarelor seamănă cu forma coarnelor unei vaci sau ale unui taur.

Efecte : Curenţii *ha* şi *tha* se întretaie promovînd echilibrul trupului şi un spirit calm, stabil. Această poziţie întinde şi conferă elasticitate nervului sciatic. Exersarea repetată calmează cazurile dureroase de sciatică.

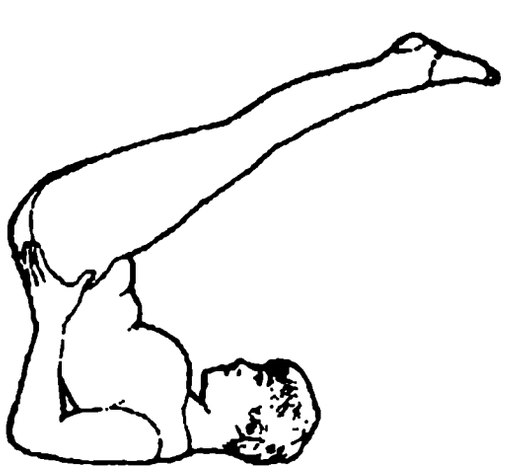
Notă : Încercaţi Faţa vacii doar dacă sînteţi sănătos. S-ar putea să descoperiţi că trebuie să perseveraţi în practica Yoga înainte să puteţi efectua exerciţiul acesta.

Faza a doua : Stînd aşezat în poziţia de mai sus, cu piciorul drept deasupra, ridicaţi şi aplecaţi braţul drept pentru a atinge mijlocul spatelui. Întindeţi braţul stîng la spate, de la nivelul brîului şi apucaţi degetele mîinii drepte. Ţineţi capul şi gîtul drepte. Rămîneţi astfel cel puţin zece secunde. Repetaţi figura pe partea opusă, schimbînd poziţia picioarelor pentru a-l aşeza pe stîngul deasupra şi pentru a ridica braţul stîng ca să atingă mijlocul spatelui.

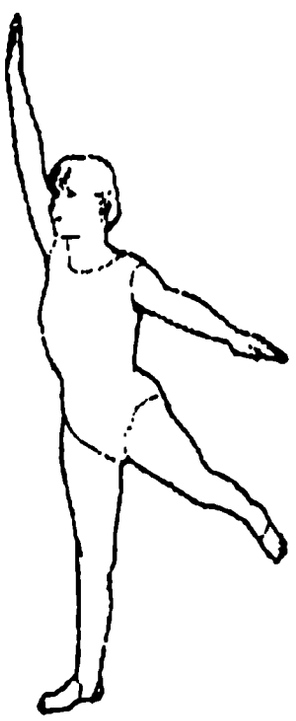
Efect : Faţa vacii stimulează dezvoltarea braţelor şi a umerilor. Este foarte utilă în cazul bolilor de plămîni, mişcarea respiratorie a acestora fiind alternativ oprită şi intensificată. Această asana purifică alveolele plămînilor.

Poziţia Efectului invers

Vedeţi săptămîna a doua.



Smochinul sacru
Asvattāsana



Staţi drept. Întindeţi braţul stîng în sus, piciorul drept înapoi şi braţul drept într-o parte. Opriţi-vă. Destindeţi-vă şi repetaţi pe partea cealaltă.

Efect: Deşi este atît de simplu de realizat, această poziţie este deosebit de utilă. Înlesneşte circulaţia pranei, forţa vitală, în întregul corp, aceasta ducînd la o absorbţie sporită a oxigenului şi la o mai bună eliminare a bioxidului de carbon. Smochinul sacru, sau smochinul indian, e considerat o specie superioară de copac, pentru că eliberează oxigen şi în timpul nopţii. Această poziţie ridică nivelul energetic, uşurează afecţiunile respiratorii şi eliberează căile respiratorii. Este, de asemenea, utilă în cazul alergiilor. Este excelentă în timpul sarcinii, îmbunătăţind circulaţia sangvină la făt şi uşurînd durerile naşterii.

Relaxarea şi controlul respiraţiei

Întindeţi-vă şi relaxaţi-vă ca de obicei. Cînd trupul

vi s-a relaxat în întregime, îndreptaţi-vă atenţia asupra respiraţiei. Începeţi respirînd lent, regulat, profund. Expiraţi şi imaginaţi-vă că eliminaţi toate otrăvurile şi resturile metabolismului, împreună cu orice gînd sau idee negativă. Cînd inspiraţi, închipuiţi-vă plin de energie pură, tămăduitoare, închipuiţi-vă că sînteţi revitalizat şi renăscut.

Disciplină şi exersare

O veche legendă povesteşte că, atunci cînd Creatorul a dăruit viaţă fiinţei umane, i-a dat şi un anumit număr de respiraţii. O dată acestea epuizate, spiritul îşi va părăsi trupul.

Avînd în vedere toate acestea, gîndiţi-vă la relaţia dintre respiraţia rapidă, superficială şi neregulată, şi emoţiile negative, comparînd-o cu infuzia binecuvîntată de energie care rezultă dintr-o respiraţie liniştită, egală.

Săptămîna următoare, faceţi-vă timp să vă plimbaţi, inspirînd aer curat, mai ales dis-de-dimineaţă. Dacă locuiţi la oraş, puteţi folosi parcul sau puteţi petrece o zi la ţară. S-ar putea să nu aveţi nici un smochin sacru prin preajmă, dar copacii, în general, eliberează oxigen şi forţă vitală, vă liniştesc privirea, vă luminează spiritul şi sînt o delectare pentru suflet.

SĂPTĂMÎNA A CINCEA

Disciplina e esența practicii yoga — disciplina trupului și a spiritului.

— DR. SVĀMI PŪRṆÁ —

Disciplina trupului, a spiritului și a emoțiilor este o condiție esențială a unei vieți bine integrate și împlinite. Lipsa autocontrolului creează anxietate, frică și stres. Puțină disciplină vă va aduce mai puține greutăți decît cele cauzate de dorință și absența autocontrolului. Disciplina vă poate ajuta să vă întăriți hotărîrea și voința, canalizîndu-vă astfel energiile într-o direcție pozitivă.

O minte antrenată și disciplinată devine un slujitor de încredere. Una condusă de dorință și dirijată de propriile-i impulsuri se transformă într-un stăpîn tiranic.

Concentrarea asupra liniștii

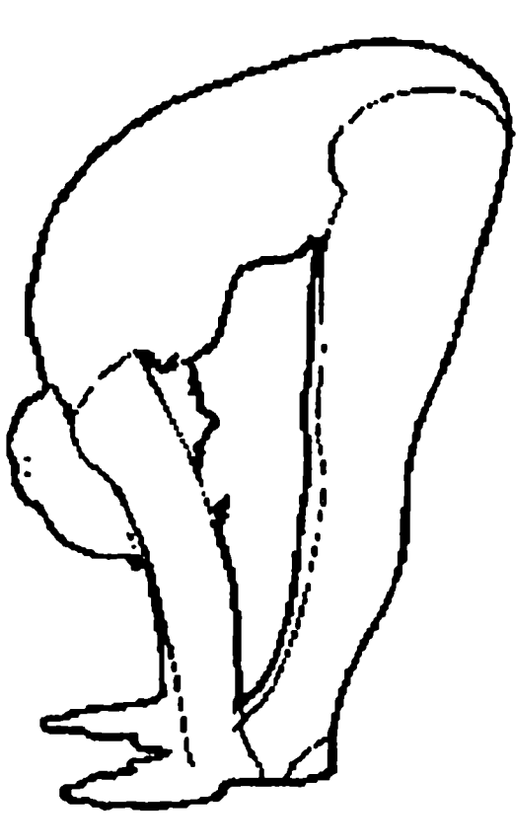
Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra liniștii.

Încălzirea

Ca în săptămîna întîi.

Poziții

Aplecarea înainte(în picioare)
Pādáhastāsana



Staţi drept, cu picioarele uşor depărtate. Inspiraţi ridicîndu-vă braţele deasupra capului. Expiraţi lent, aplecîndu-vă în faţă de la şolduri, şi aşezaţi-vă mîinile pe podea, lîngă tălpi. Împingeţi uşor capul spre genunchi. Rămîneţi astfel cîteva secunde. Dacă vă este greu să atingeți podeaua, aplecați-vă cît puteţi şi apucaţi picioarele imediat sub pulpe. Îndreptați-vă foarte încet în timp ce inspiraţi din nou. Repetați o singură dată.

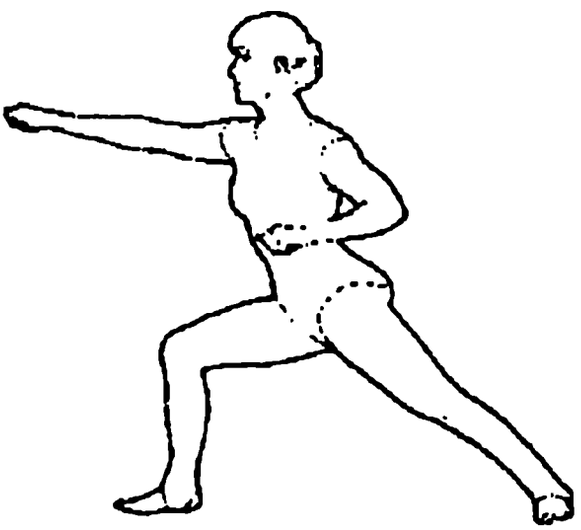
Efect: Aplecarea înainte e o poziție esențială ce revitalizează coloana, sistemul nervos și toate organele abdominale. Circulația sangvină sporită în zona creierului înlătură oboseala și conferă o mai bună putere de concentrare. Este, de asemenea, utilă urechii interioare, corectînd dereglările de echilibru și multe alte disfuncționalități latente din trup sînt eliminate. În plus, umerii sînt întăriți, talia se subțiază și începe procesul de pierdere în greutate.

Atenție: Nu vă forțați sau încordați dincolo de propriile limite. Evitați mereu smuciturile și hopurile.

Notă: Dacă suferiți de ulcer duodenal, hipertensiune sau hipotensiune, ar trebui să practicați următoarea formulă modificată a aplecării înainte:

Stați drept, cu picioarele ușor depărtare. Așezați-vă mîinile în jurul taliei, trăgînd umerii și coatele înainte. Inspirați și ridicați bărbia opt-zece centimetri. Expirați și aplecați-vă lent înainte, de la șolduri, pînă cînd trupul este paralel cu podeaua. Nu vă aplecați mai mult înainte și țineți, tot timpul, bărbia ridicată. Rămîneți astfel cîteva clipe, apoi reveniți încet la poziția de pornire, inhalînd. Repetați o singură dată.

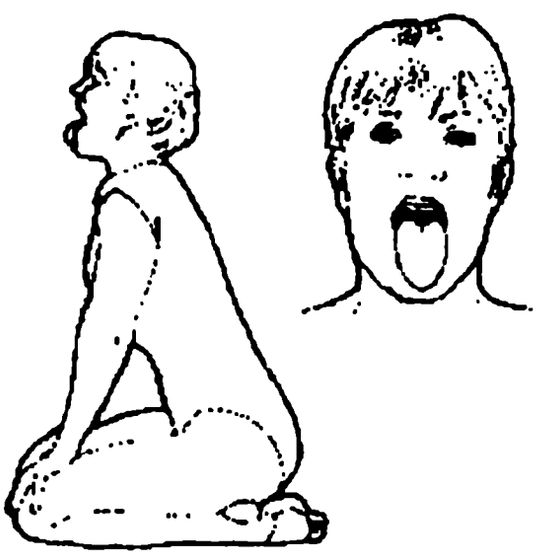
Eroul
Virāsana



Stați drept, cu brațele pe lîngă corp și picioarele depărtate la nouăzeci-o sută douăzeci de centimetri. Întoarceți-vă trupul și piciorul drept cam nouăzeci de grade spre dreapta. Îndoiți genunchiul drept, întinzînd piciorul stîng. Împingeți înainte brațul drept, iar pe cel stîng trageți-l în spate, formînd un unghi ascuțit la cot. Strîngeți pumnii. Stați astfel cel puțin zece secunde, respirînd normal. Reveniți la poziția de plecare și repetați îndoind piciorul stîng. Relaxați-vă și observați.

Efect: Această asana vă va întări picioarele, coapsele, genunchii și brațele, subțiind talia. Eroul combate letargia și conferă curaj, neînfricare, tărie sufletească și putere.

Leul
Simhāsana

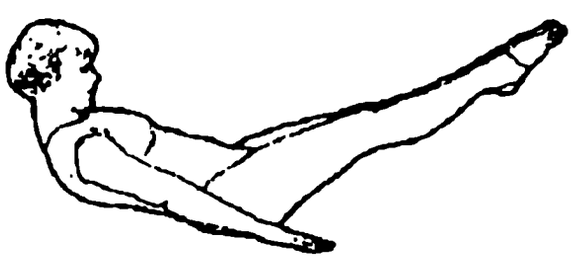


Îngenunchiaţi pe podea şi lăsaţi-vă trupul în jos ca să şadă pe călcîie. Braţele sînt bine fixate cu palmele pe genunchi, degetele desfăcute. Inspiraţi. Deschideţi gura cît de mult e posibil şi scoateţi limba cît puteţi de mult, atingîndu-vă bărbia. Expiraţi puternic. Relaxaţi-vă. Repetaţi cel puţin de cinci ori.

Efect: Deşi nu este una dintre cele mai graţioase poziţii, această asana este inegalabilă în tratarea rapidă a unei dureri de gît, adesea în cîteva minute. Vocea devine clară, mirosul urît e eliminat, dinţii şi maxilarele sînt întărite, iar vederea e îmbunătăţită. Practicată constant, ajută la vindecarea bîlbîielii. De asemenea, această asana generează curaj, dînd „puterea leului", precum şi o comportare, şi reacţii mai bine controlate.

Atenţie : Evitaţi acest exerciţiu dacă suferiţi de afecţiuni cardiace sau de hipertensiune arterială.

Balansul degetelor
Tolangūlāsana

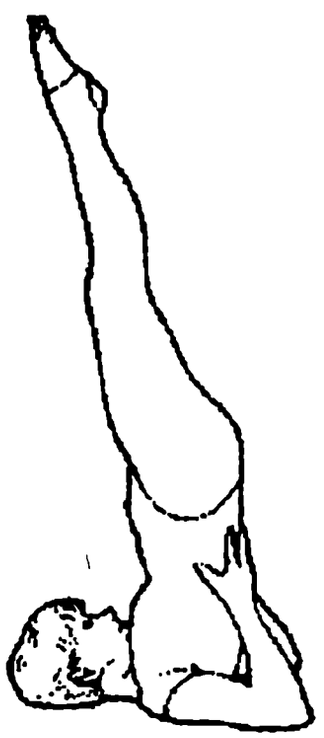


Întindeţi-vă pe spate, cu braţele pe lîngă trup şi palmele întoarse în jos. Ridicaţi-vă simultan picioarele şi partea de sus a corpului, balansîndu-vă pe fese. Braţele sînt întinse în faţă, vîrfurile degetelor atingînd podeaua. Rămîneţi astfel cîteva clipe şi lăsaţi-vă apoi, uşor, corpul pe podea. Repetaţi de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect: Această asana e nepreţuită pentru cei care vor să îşi sporească voinţa, rezistenţa şi echilibrul. Nervozitatea e înlăturată. Această asana e utilă şi cînd e frig, datorită faptului că trupul se încălzeşte.

Atenţie: Fiţi foarte atent cu acest exerciţiu, mai cu seamă dacă aveţi probleme cu partea inferioară a spatelui.

Lumînarea
Sarvaṇgāsana



Întindeți-vă pe spate, cu brațele pe lîngă trup. Ridicați încet picioarele de pe podea, înălțîndu-le în spate, deasupra capului. Continuați ridicîndu-vă șoldurile și corpul, susținîndu-vă șoldurile cu mîinile ca în poziția efectului invers. Cînd echilibrați și stați comod în această poziție, ridicați mai departe șoldurile,mișcîndu-vă mîinile în susul spatelui pînă cînd tot corpul este în linie dreaptă sau aproape, cu picioarele îndreptate spre tavan. Bărbia este strîns lipită de piept, iar corpul vi se sprijină acum pe umeri, ceafă și brațe. Relaxați-vă în această poziție respirînd lent, folosindu-vă mușchii abdominali.

Cînd practicați pentru prima dată această poziție, rămîneți astfel doar cîteva secunde. Puteți mări treptat timpul în care stați în lumînare.

Efect: Inversarea ordinii gravitaționale în trup creează o regenerare a întregului sistem. Este o poziție extrem de utilă coloanei și organelor abdominale, avînd un efect purificator și tonifiant asu-

pra gîtului, amigdalelor, ochilor şi sinusurilor. Previne încărunţirea părului, îndepărtează mirosurile corporale şi contracarează oboseala. Refacerea circulaţiei venoase o face de nepreţuit pentru cei care suferă de varice şi hemoroizi.

Atenţie : Nu încercaţi această asana dacă suferiţi de inimă, hipertiroidism sau hipertensiune. Trebuie, de asemenea, evitată în timpul hemoragiilor menstruale puternice.

Peştele
Matsyāsana

Aşezaţi-vă pe spate, cu ambele picioare întinse şi tălpile alăturate. Ridicaţi-vă partea dinainte a trupului şi sprijiniţi-vă pe coate. Arcuiţi-vă spatele şi aplecaţi-vă capul înapoi pînă cînd atingeţi podeaua cu creştetul. Rămîneţi aşa cîteva clipe. Pentru a reveni din această poziţie înălţaţi capul coborînd uşor trupul la podea. Fiţi atent să nu vă forţaţi sau încordaţi gîtul. Repetaţi o dată sau de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi ce simţiţi în trup.

Efect: Peștele este foarte util ochilor, tiroidei, gîtului și plămînilor, fiind, de asemenea, de folos în cazul răcelilor și afecțiunilor pulmonare. Partea superioară a coloanei este întărită.

Întinderea gîtului din poziția Peștele constituie contrabalansarea naturală de după presiunea extremă asupra acestuia din poziția Lumînare.

Controlul respirației

Respirația completă

Așezați-vă pe covoraș, cu picioarele încrucișate și spatele drept. Respirați ritmic pe nas, cum s-a explicat în săptămîna a doua. Continuați cam trei minute, relaxîndu-vă și lăsînd respirația să curgă normal. Evitați orice fel de încordare sau tensiune.

Barba strînsă

(Jálandhara Bandha)

Rămîneți cu picioarele încrucișate. Expirați complet, apoi inspirați profund, fără să vă încordați. Țineți-vă acum respirația, împingînd puternic bărbia în piept pentru cîteva clipe.

Efect: Bărbia strînsă sporește voința.

Relaxarea

Relaxaţi-vă trupul ca în prima săptămînă şi a doua. Cînd sînteţi total relaxat, repetaţi în minte o afirmaţie care să vă ajute să vă întăriţi voinţa, hotărîrea, perseverenţa sau orice altă calitate pe care simţiţi că ar trebui să v-o dezvoltaţi. Iată cîteva exemple :

„Randamentul meu se îmbunătăţeşte zilnic."

„Lucrez consecvent şi cu entuziasm."

„Realizez ceea ce mi-am propus."

„Voinţa mea se întăreşte zilnic."

„Perseverez în îndeplinirea datoriei, indiferent de dificultăţi."

„Trupul îmi este puternic, spiritul îmi este ferm."

Dacă preferaţi să vă alegeţi propriile cuvinte, care să se potrivească situaţiei voastre, asiguraţi-vă că propoziţia este afirmativă : „Am... Fac... Pot..." Este mult mai uşor acceptată de subconştient decît o propoziţie negativă.

Disciplină şi exersare

O practică simplă pentru obţinerea stăpînirii simţurilor e controlul vorbirii. Se iroseşte mult

timp și energie în conversațiile banale — chiar mai mult cu bîrfele răutăcioase și insultele verbale. Bîrfa poate fi una dintre cele mai distructive otrăvuri mintale și afective, făcînd rău atît autorului ei, cît și victimei.

Energia vorbirii poate fi înțelept folosită în conversații înălțătoare și pline de spirit, în cuvinte de alinare, încurajare și mărturisire, precum și în... tăcere. Dacă nu există un comentariu util și constructiv, de ce să vorbești ? S-a spus că e înțelept acela care știe că nu are nimic de zis și care nu poate fi convins s-o spună.

Săptămîna care urmează, observați-vă obiceiurile verbale. Sînt creatoare, plăcute și ferme ? Transmit vorbele dumneavoastră liniște, încredere, veselie, încurajare și ajutor ? Sau vorbirea vă este întruchiparea vagului, a manipulării, a agresiunii chiar ? Spuneți lucruri pe care mai tîrziu le regretați ? Meditați la înțelepciunea acestui străvechi proverb arab :

„Binecuvîntat e cel ce spune o vorbă frumoasă,
De trei ori binecuvîntat — cel ce o repetă.“

SĂPTĂMÎNA A ŞASEA

Cel cumpătat la mîncare, în mişcări, în fapte, în somn şi în starea de veghe ajunge la Yoga — care înlătură slăbiciunea.

— BHAGAVAD GITĀ —

Săptămîna trecută am vorbit despre disciplină ca fiind esenţa practicii yoga. Totuşi, chiar şi cea mai fermă disciplină, împinsă la extrem, se poate denatura în fanatism şi autotortură.

Observaţi un pendul. Remarcaţi modul în care se leagănă încolo şi încoace faţă de linia de centru. Mişcarea pendulului oferă una dintre cele mai preţioase lecţii ale vieţii. Dacă împingeţi pendulul într-o direcţie, el va reveni la linia de bază, apoi se va legăna în direcţia opusă într-o mişcare compensatorie. Întreaga viaţă are caracteristica unui pendul. Gîndurile, cuvintele şi faptele hotărăsc intensitatea balansului ei şi a mişcării compensatorii de întoar-

cere la polul opus.

Dacă lucrați peste măsură, veți obosi. Dacă leneviți toată ziua, noaptea vă va găsi neliniștit și nemulțumit. Exagerarea în plăcerea de a mînca va fi urmată de durerile indigestiei — pentru a nu mai pomeni de greutate. Oamenii ale căror stări de spirit și emoții pendulează într-o bucurie și veselie extremă și cele mai profunde depresiuni sînt considerați „dezechilibrați". Pendulul vieții e prea activ în ceea ce îi privește. Cînd echilibrul emoțional e deranjat, ia naștere o influență stresantă pentru întregul sistem. În loc să vă gîndiți și să analizați calm, reacționați ; și datorită reacțiilor, pendulul e pus din nou în mișcare. Înainte de a vă înfuria, opriți-vă și gîndiți-vă puțin. Străduiți-vă să vă controlați emoțiile, căci altfel ele vă vor domina. Viața va avea mereu suișuri și coborîșuri, culmi și văi. A trăi înțelept și mulțumit înseamnă a nivela puțin culmile și a umple puțin văile. Dacă marea bucurie nu vă copleșește, durerea și tristețea vă vor găsi la fel de stabil. Echilibrul reprezintă una dintre cele mai importante lecții ale practicii yoga.

În fiecare săptămînă alegerea asanelor și a pranayamei este astfel echilibrată, încît să afecteze întregul trup. Programul acestei săptămîni a fost selectat cu atenție, așa încît realizarea fiecărei poziții vă va ajuta să vă stabiliți echilibrul energiilor psihice și să vă

îmbunătățiți capacitatea de a vă armoniza și echilibra gîndurile, sentimentele și obiceiurile.

Concentrarea asupra liniștii

Relaxați-vă rapid și concentrați-vă asupra liniștii.

Încălzirea

Întinderea principală

Stați drept, cu picioarele apropiate. Inspirați, ridicîndu-vă brațele și întinzîndu-le cît puteți. Expirați și coborîți brațele. Repetați de cinci ori.

Copacul mișcător

Ca în săptămîna întîi.

Rotirea taliei

Tot în picioare, întindeți brațele la nivelul umerilor. Răsuciți-vă lent și ușor de la brîu spre dreapta, apoi spre stînga. Partea inferioară a trupului rămîne nemișcată. Respirați în ritmul mișcărilor. Repetați de cinci pînă la șapte ori în fiecare direcție.

Pisica

Ca în săptămîna întîi.

Ridicări ale picioarelor

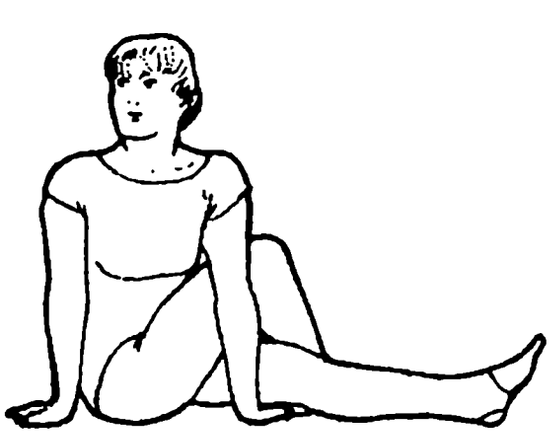
Ca în săptămîna întîi.

Ridicări ale picioarelor și plimbarea

Ridicați ambele picioare ca mai sus ; simulați, în aer, cam zece secunde, mișcarea acestora în timpul mersului, ținînd genunchii drepți și degetele picioarelor trase spre corp. Lăsați ușor picioarele în jos. Relaxați-vă și observați.

Poziții

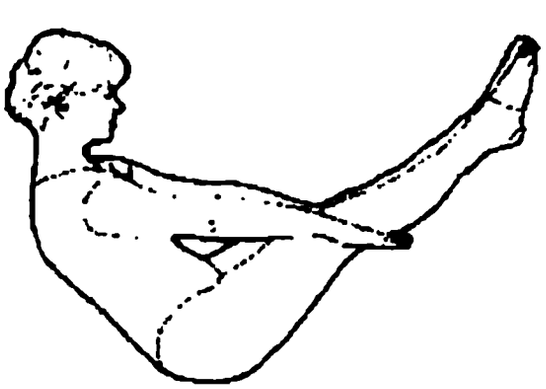
Răsucirea simplă — Ca în săptămîna a patra.



Ca în săptămîna a cincea.

Poziția leului

Barca în semilună
Nāvāsana

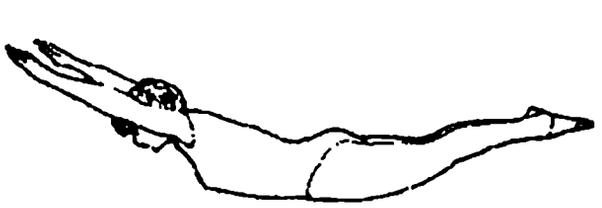


Întindeți-vă pe spate, cu brațele lejer pe lîngă trup. Inspirați. În timp ce expirați, ridicați simultan picioarele și partea superioară a corpului, balansîndu-vă pe fese. Ridicați brațele și întindeți-le în față, orizontal, cu degetele îndreptate spre genunchi. (Dacă e nevoie, apucați genunchii cu mîinile). Mențineți poziția cîteva clipe. Coborîți lent trupul la podea. Repetați de cîteva ori. Relaxați-vă și observați.

Efect: Întregul trup este echilibrat și întărit, iar coloana este revitalizată. Centrul energetic din jurul ombilicului este corectat, înlăturînd problemele digestive și regenerînd toate organele abdominale. Nervozitatea dispare, iar trupul se încălzește.

Atenție: La fel ca în cazul poziției Balansul degetelor (din săptămîna a cincea), trebuie să abordați Barca în semilună cu precauție, dacă suferiți de afecțiuni ale părții inferioare a spatelui. Este indicat, ca înainte de a încerca această poziție, să vă întăriți spatele prin exerciții yoga regulate.

Balansoarul
Dōlāsana



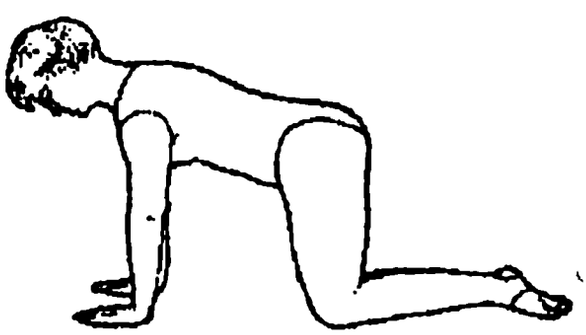
Stați culcat cu fața în jos și întindeți brațele deasupra capului. Inspirați și ridicați simultan brațele, partea superioară a corpului și picioarele. Rămîneți așa zece secunde. Expirați și relaxați-vă pe podea. Repetați de două ori. Relaxați-vă total și observați.

Efect: Tot trupul e revitalizat, iar ținuta lui este îmbunătățită. Este util pentru digestie și „slăbiciuni" abdominale. Ajută, de asemenea, plămînilor și cir-

culației. Întregul corp devine ușor și agil. Rezistența și voința sînt întărite.

Boul
Vrișabhāsana

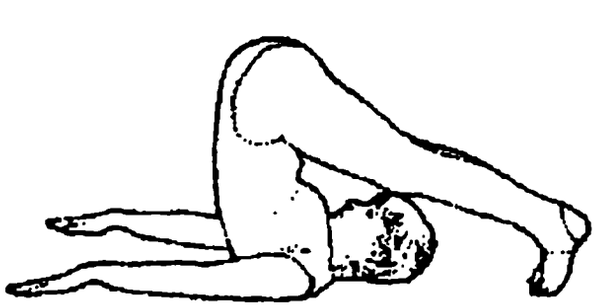
Îngenunchează cu ambele mîini pe podea. Respirați ușor și regulat. Întoarceți un minut tălpile spre dreapta, apoi spre stînga.



Efect: O poziție foarte ușoară pentru cei mai mulți, Boul creează un sentiment de bunăstare, calm și siguranță a spiritului, înlăturînd, de asemenea, balonarea. Cînd tălpile sînt întoarse spre dreapta, nara stîngă este eliberată, cea dreaptă fiind blocată cînd tălpile sînt întoarse spre stînga.

Plugul
Halāsana

Întindeți-vă pe spate, cu brațele de o parte și de alta a corpului și cu palmele pe podea. Ridicați lent picioarele și corpul (precum în poziția Efectului invers, din săptămîna a doua). Țineți picioarele cît mai drept posibil.



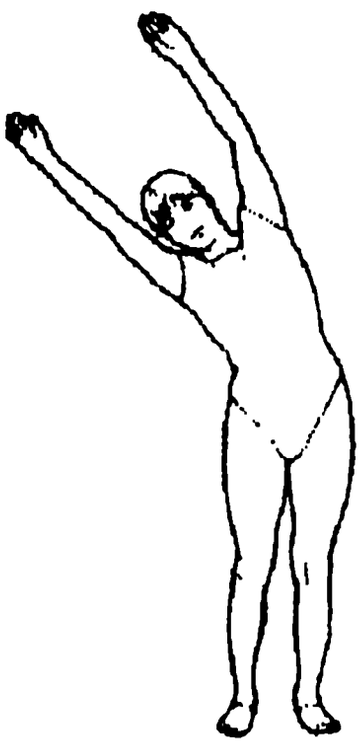
Susținîndu-vă spatele cu amîndouă mîinile, continuați să vă înălțați picioarele și trupul, peste și dincolo de cap, pînă cînd atingeți cu degetele picioarelor podeaua, în spatele capului. Dacă simțiți o încordare prea mare în spate, depărtați picioarele cînd efectuați pentru prima dată acest exercițiu. Doar cînd vă simțiți foarte bine în această poziție, renunțați la sprijinul spatelui, așezîndu-vă brațele întinse pe podea. Rămîneți doar zece secunde la început. După ce corpul vi se obișnuiește cu această poziție, puteți rămîne mai mult timp în ea. Îndreptați-vă foarte lent trupul pînă la poziția de plecare.

Efect: Excelent pentru întregul sistem nervos, Plugul îndepărtează imediat oboseala, apatia și extenuarea. Corectează deformările coloanei și ajută la regenerarea pieptului, plămînilor și a tuturor organelor abdominale. Este deosebit de folositor diabeticilor, datorită efectului de reglare a pancreasului și a glandelor endocrine.

Atenție: Nu practicați această asana dacă aveți hernie de disc.

Ca în săptămîna a doua.

Copacul



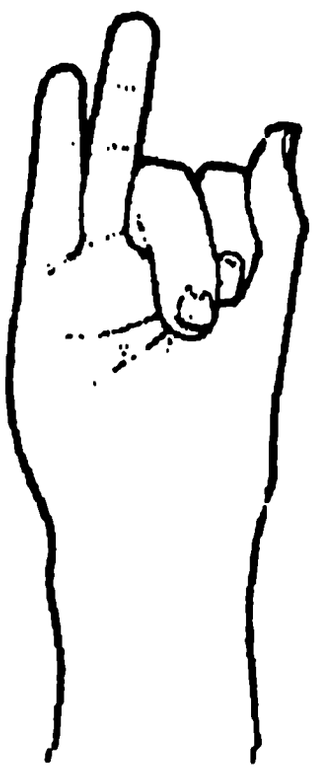
Controlul respiraţiei

Respiraţia totală (Accelerată şi încetinită)

Staţi jos, cu spatele drept, ca de obicei, şi respiraţi ritmic ca în săptămîna a doua. După aproximativ un minut, măriţi foarte încet ritmul respiraţiei, timp de numai cîteva clipe, apoi reduceţi-l din nou, tot pentru cîteva clipe. Continuaţi cam două-trei minute.

Efect: Echilibru.

Respirația alternativă



Stați din nou jos, cu spatele drept, cu coloana vertebrală întinsă și capul ridicat. Pentru a vă concentra, s-ar putea să simțiți nevoia de a închide ochii. Folosindu-vă mîna dreaptă pentru acest exercițiu, îndoiți arătătorul și mijlociul în palmă, lăsînd libere degetul mare, inelarul și degetul mic. Degetul mare va controla nara dreaptă, inelarul și cel mic — nara stîngă ; începeți după cum urmează :

Blocați nara dreaptă cu degetul mare și inspirați încet, adînc, pe nara stîngă.

Țineți-vă respirația doar trei secunde, nu mai mult.

Blocați nara stîngă cu degetul inelar și cel mic, și expirați prin nara dreaptă.

După o pauză normală, inspirați pe nara

dreaptă, nara stîngă fiind tot blocată.

Ţineţi-vă din nou respiraţia două trei secunde.

Blocaţi nara dreaptă şi expiraţi pe nara stîngă.

Astfel se încheie un exerciţiu. Începătorii ar trebui să se limiteze la trei exerciţii. Numărul acestora poate creşte pe măsură ce sistemul se îmbunătăţeşte.

Efect : Echilibrul trupului şi cumpătarea spiritului. Respiraţia alternativă purifică, de asemenea, nervii, relaxînd şi împrospătînd.

Sfaturi pentru echilibru

Dacă poziţiile de echilibru au constituit o sursă de frustrare, ideile de mai jos vă pot ajuta să îndreptaţi această dificultate.

Mai întîi de toate, verificaţi-vă tehnica. De exemplu, cînd realizaţi poziţia Arborelui, asiguraţi-vă că şoldurile se află la acelaşi nivel. Închipuiţi-vă că piciorul de susţinere „împinge" în podea.

Inspiraţi adînc cînd ridicaţi braţele deasupra capului şi concentraţi-vă privirea pe un punct aflat în linie dreaptă cu ochii. Respiraţia trebuie să fie

calmă și regulată. Nu forțați concentrarea, căci astfel trupul vă va deveni rigid, creînd noi dezechilibre.

De asemenea, se va dovedi frustrantă încercarea de a impune corpului echilibrul în timpul unei răsturnări emoționale ; de fapt, asta va spori dificultățile. Totuși, dacă puteți să vă recunoașteți emoțiile și limitele, puteți începe să le depășiți. Momentan, problema poate fi rezolvată rîzînd de propria stîngăcie sau de o cădere. Îngrijorarea, furia, agitația afectivă sînt adesea însoțite de un sentiment de apăsare și contractare în jurul ombilicului și în regiunea inimii. Rîsul din inimă oferă o destindere aproape instantanee, restabilind echilibrul.

Cei mai mulți ați trecut prin stări de boală, tristețe și alte tulburări, momente cînd, bizuindu-vă pe altcineva pentru o perioadă, vi s-a oferit sprijinul care v-a ajutat să vă regăsiți propriul echilibru — să vă puneți din nou pe picioare. Tot astfel, puteți folosi un punct de sprijin temporar pentru pozițiile de echilibru. Folosiți drept proptea un scaun, peretele sau orice alt lucru pe care îl puteți apuca pentru susținere. Simpla plăcere și satisfacție de a putea să realizați poziția va elimina o

mare parte a frustrării, oferind un şi mai bun echilibru.

Desigur, nu puteţi să vă bizuiţi sau să vă sprijiniţi mereu pe un perete, un scaun, un om, pe idei, instituţii sau obiceiuri. Proptelele sînt unelte menite a vă ajuta să descoperiţi propriul echilibru prin propria încredere în sine.

Relaxare şi meditaţie

Grădina cu flori

Relaxaţi-vă treptat trupul. Respiraţi încet şi ritmic. Calmaţi-vă mintea, lăsînd toate gîndurile să se îndepărteze ca norii pe cer. Cînd începeţi să pătrundeţi în liniştea propriei fiinţe, imaginaţi-vă o grădină frumoasă. Faceţi-o să fie aşa cum vreţi.

Cînd intraţi în grădină, observaţi că există un loc unde puteţi lăsa toate poverile pe care le purtaţi... grijile... mînia... frustrările zilei... orice gînduri ce vă împiedică să fiţi complet liber şi fericit. Puneţi-le în locul care vă este rezervat.

Priviţi acum în jur şi observaţi nenumăratele flori minunate. Găsiţi una care vă atrage în mod

special și așezați-vă în fața ei. Priviți-o, atingeți-o, observați ce simțiți, inspirați-i mireasma. Cereți-i să vă ofere esența ei.

Lăsați acum propria esență să se întrepătrundă cu cea a florii... simțiți-vă ca și cum ați fi floarea. Observați cum începeți să simțiți că prindeți rădăcini în pământ, cum vîntul vă leagănă cu suflarea lui... observați căldura soarelui... Vă simțiți pielea precum petalele... lăsați-vă cuprins de parfumul florii.

Cînd soarele începe să apună, deveniți conștient de adierea serii, apariția stelelor, strălucirea lunii, nemișcarea tămăduitoare a nopții...

La apariția zorilor, simțiți roua pe petalele voastre și vă cufundați în nemișcarea totală a naturii...

Soarele răsare acum. Mulțumiți-i florii pentru că și-a împărțit esența cu voi. Cufundați-vă făptura în parfumul florii și în sentimentul de unicitate pe care l-ați trăit. Treptat, deveniți din nou conștient de propriul trup. Știți că puteți reveni oricînd la această comunicare cu floarea.

Deveniți conștient de respirația și de trupul întins liniștit ; începeți să vă mișcați încet degetele de la mîini și de la picioare. Întindeți brațele deasupra

trupului şi încordaţi-vă rapid corpul. După aceea întorceţi-vă pe partea dreaptă, apoi încet pe stînga, şi reveniţi pe spate. Cînd sînteţi gata, deschideţi ochii.

Disciplină şi exersare

Patanjali, un mare logician al vremurilor de demult, afirmă în tratatul lui asupra ştiinţei yoga, *Yoga Sutras,* că „...meditaţia constituie fluxul neîntrerupt al gîndului către obiectul concentrării." Cu alte cuvinte, orice vă preocupă sau orice lucru la care vă gîndiţi cu atenţie, asupra căruia vă concentraţi, se transformă într-o parte din voi ajungînd astfel să-l cunoaşteţi. Aceasta este legea.

A gîndi este o responsabilitate serioasă. Folosind conştient acest proces, ţineţi minte că voi hotărîţi alegerea obiectului concentrării şi al meditaţiei ce îi va urma. Nu e înţelept să subestimaţi riscul pe care îl prezintă gîndurile întîmplătoare, obsedante.

E puţin probabil ca un flux al gîndurilor îndreptat constant către urîţenie, violenţă, crimă sau incidente şi obiecte ce dau naştere unor emoţii

negative, precum mînia şi invidia, să ofere seninătate şi mulţumire. El va crea doar frică şi slăbiciune. În schimb, dacă vă lăsaţi mintea să se preocupe de adevăr, frumos şi bine, întregul sistem se va înnobila şi se va însănătoşi. Meditaţia asupra florii, pe care tocmai aţi realizat-o, este un exemplu ilustrativ.

Săptămîna următoare aţi putea dori să contemplaţi şi alte minuni ale naturii... măreţia unui stejar străvechi... puritatea zăpezii proaspăt căzute... splendoarea şi seninătatea unui apus pe un lac liniştit. Lăsaţi imaginaţia să vă poarte într-o căltorie liniştită prin pădure sau pe ocean. Orice experienţă sau situaţie care vă linişteşte şi vă înseninează este binevenită. Cînd meditaţi asupra naturii, vă identificaţi cu esenţa ei şi cu variatele-i înfăţişări. De asemenea, percepeţi echilibrul perfect şi armonia ce predomină în natură, în ciuda eforturilor umanităţii de a tulbura acest echilibru.

Meditaţia constituie un excelent instrument pentru obţinerea echilibrului şi puterii de a face faţă dificultăţilor şi ispitelor vieţii. Ea vă poate transforma existenţa. Gîndiţi-vă o clipă la relaţia dintre realizarea concentrată a asanelor, disciplina

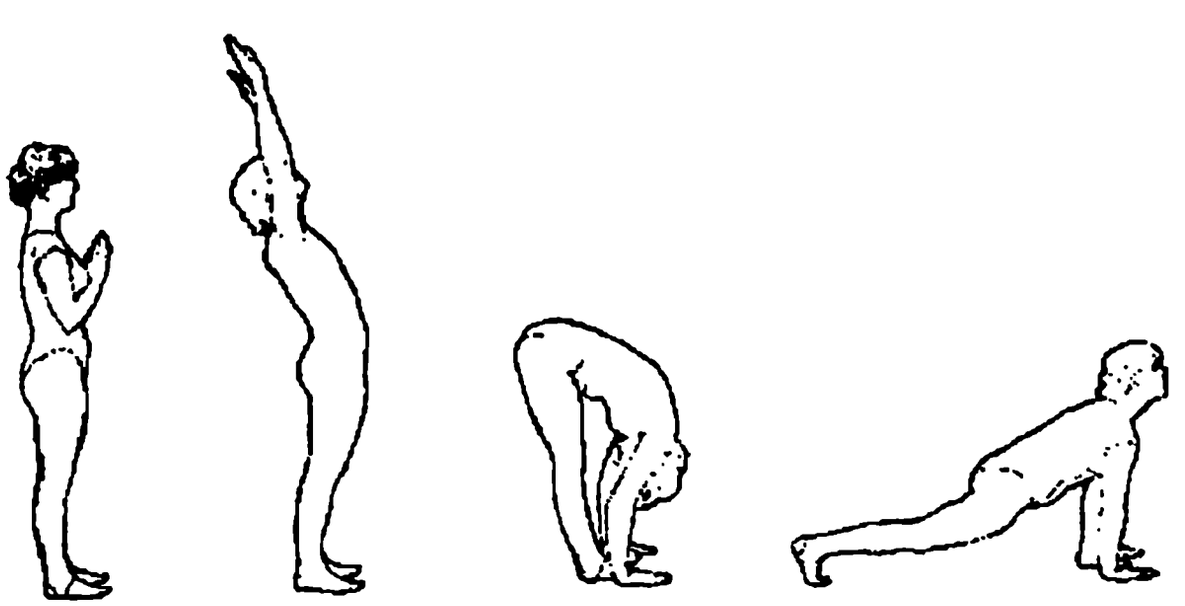
gîndului, meditaţie şi propria dezvoltare. Meditaţi apoi singur, în locuri liniştite, calme. Meditaţi asupra dragostei, toleranţei, iertării, puterii şi răbdării. Meditaţi la perfectul echilibru din natură şi la perfectul echilibru din propriul trup. Şi, poate, într-o zi veţi vrea să treceţi dincolo de trup, dincolo de natură.

SĂPTĂMÎNA A ŞAPTEA

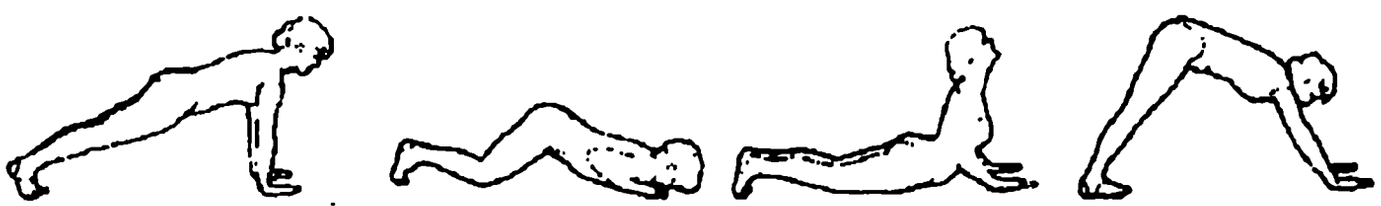
SURYA NAMASKAR: SALUTUL SOARELUI

O, Soare dătător de viaţă, vlăstar al Domnului creaţiunii, paznic singuratic al cerurilor ! Împrăştie-ţi lumina şi retrage-ţi strălucirea orbitoare ca să îţi pot privi forma plină de căldură : Spiritul acela ascuns în adîncul tău este propriu-mi spirit profund.

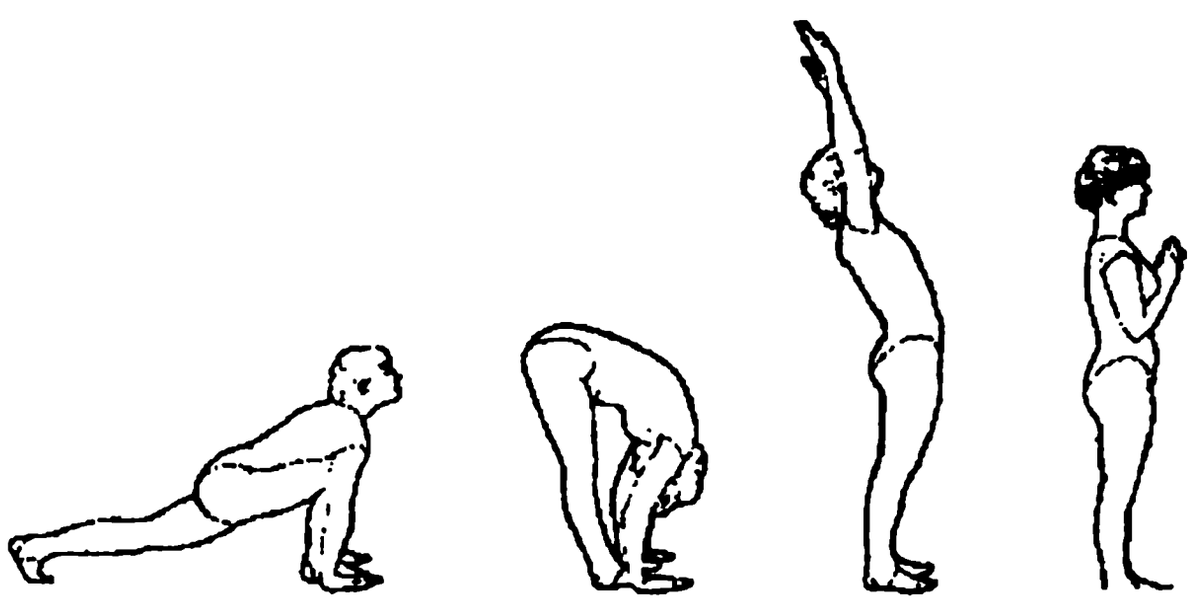
— ISÔPANIŞADE —



1. 2. 3. 4.



5. 6. 7. 8.



9. 10. 11. 12.

Forţele Naturii au fost venerate cu mult înainte de era tehnologică. Oamenii au simţit respect faţă de calităţile dătătoare de viaţă ale soarelui, lunii, copacilor, oceanelor, rîurilor şi ale altor elemente ale Naturii. În toate timpurile, popoarele au atribuit soarelui statutul de divinitate, căci planeta noastră nu ar putea supravieţui fără lumina şi căldura lui. În conformitate cu miturile străvechilor adoratori ai Soarelui, tehnologia modernă nu numai că recunoaşte importanţa razelor solare, dar, avînd în vedere resursele, priveşte cu speranţă şi

respect spre un viitor dominat de resursele inepuizabile ale soarelui.

Chiar şi acest gigantic corp ceresc îşi ia, la rîndul său, puterea din Marele Izvor Cosmic, la fel ca orice altă fiinţă. Sîntem cu toţii raze individuale ale Izvorului, iar acesta străluceşte liber în noi atunci cînd nu sîntem mărginiţi de propriile bariere autoimpuse. Spiritul şi trupul devenind mai uşoare, mai pure, mai subtile, trupul poate fi pătruns de energia care este primită, stocată şi folosită în activităţi înălţătoare.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra unui moment liniştit pe care l-aţi trăit.

Încălzirea

Ca în săptămîna a şasea.

Poziţii

Salutul Soarelui

Surya Namaskar, sau Salutul Soarelui, s-a născut dintr-o frumoasă combinaţie de asana, pra-

nayama, mudra (gesturi) şi meditaţie contemplativă. Ca şi soarele, el are douăsprezece componente. Cele douăsprezece poziţii curg lin una dintr-alta, implică şi afectează fiecare parte a corpului şi a spiritului. Ideal ar fi să fie practicat în aer liber, în fiecare dimineaţă în zori, cu faţa spre soarele care răsare.

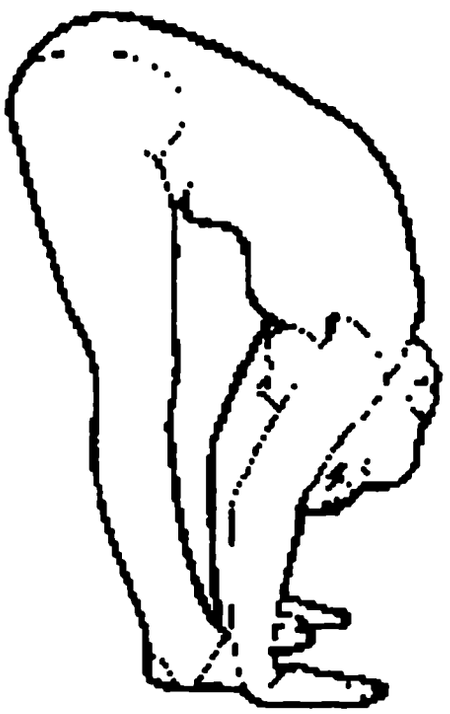
Efect : Este influenţată fiecare parte a trupului. Pieptul se lărgeşte, braţele sînt înfrumuseţate, problemele dermatologice sînt prevenite sau înlăturate. Stimulează digestia, înlesneşte uşurarea bolilor abdominale, precum constipaţia şi congestia, şi micşorează burta. Practicarea lui conferă flexibilitate coloanei şi taliei, şi îndepărtează apatia. Avînd în vedere legătura cu atributele solare de lumină şi strălucire, Salutul Soarelui reprezintă un antidepresiv natural.

Atenţie : Nu este indicată practicarea Salutului Soarelui după a treia lună de sarcină, nici în cazul suferinţelor de hipertensiune, hipotensiune sau hernie. De asemenea, dacă suferiţi cu spatele, este indicat să le întăriţi prin exerciţii yoga regulate înainte să adăugaţi Salutul Soarelui în programul vostru.

Pentru ca practicarea Salutului Soarelui să ofere cît mai multe roade, îndepliniţi mişcările cu conştiinciozitate şi însoţiţi fiecare poziţie de o respiraţie, după modelul de mai jos. Fiecare poziţie trebuie menţinută cîteva secunde.

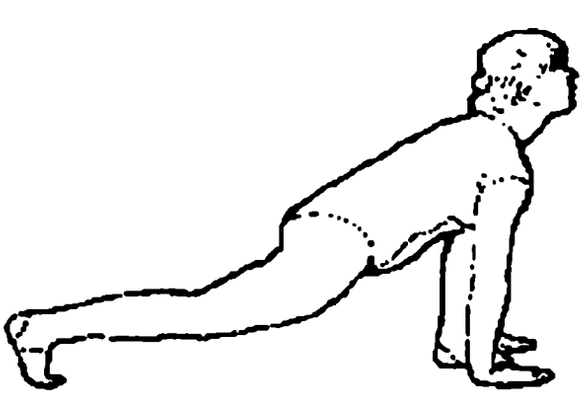
1) Staţi drept în picioare, cu tălpile apropiate, mîinile împreunate în fața pieptului într-o poziție de rugăciune.

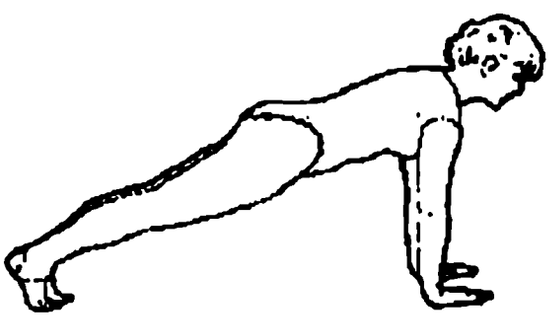
2) Inspirînd lent, întindeți brațele în sus și înapoi, încordînd fesele și aplecîndu-vă cît puteți pe spate.



3) Aplecaţi-vă înainte şi expiraţi, atingînd fruntea de genunchi (sau apropiind-o cît mai mult) şi aşezînd mîinile întinse pe podea, înaintea picioarelor. Ţineţi amîndoi genunchii drepţi.

4) În timp ce inspiraţi, aşezaţi piciorul drept cît mai în spate posibil, cu degetele atingînd podeaua. Ţineţi palmele pe podea în aceeaşi poziţie. Capul este ridicat.

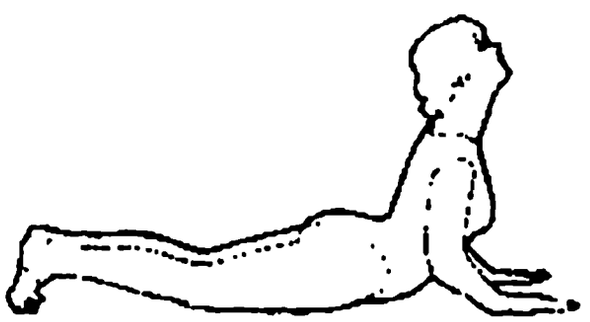




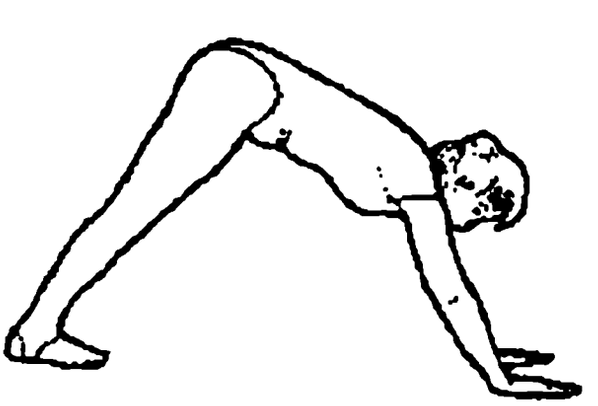
5) Expirînd, aduceți piciorul stîng înapoi pentru a ajunge lîngă cel drept. Mîinile și degetele picioarelor ating podeaua. Capul, spatele și picioarele formează o linie dreaptă.

6) Ținîndu-vă respirația, întoarceți ușor spre interior mîinile și îndoiți brațele și genunchii astfel, încît degetele picioarelor, genunchii, pieptul, mîinile și fruntea să atingă podeaua.

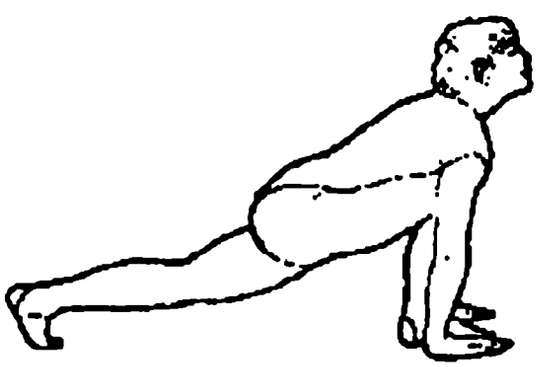
7) Inspiraţi şi îndreptaţi braţele, îndoindu-le înapoi, partea inferioară a trupului rămînînd pe podea.



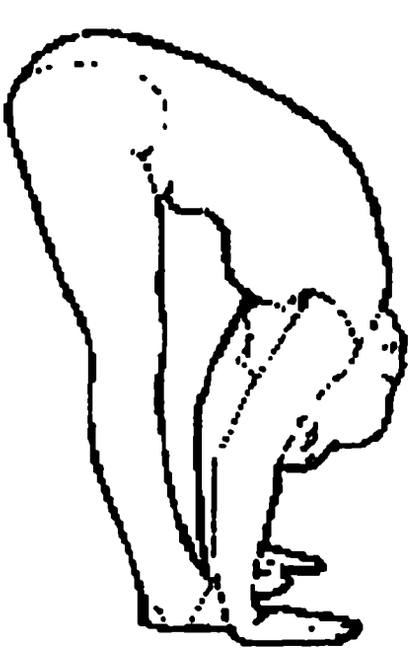
8) Expiraţi ridicînd fesele de la podea. Mîinile şi labele picioarelor rămîn întinse pe podea, trupul avînd forma unui „V“ răsturnat.



9) Inspirați, aduceți laba piciorului drept înainte, cu genunchiul la piept, și ridicați-vă fața.



10) Ridicați laba piciorului stîng și aduceți-o la același nivel cu cea dreaptă. Ținînd picioarele drepte, atingeți cu fruntea genunchii.



11) Ridicaţi mîinile deasupra şi după cap, inspirînd. Aplecaţi-vă pe spate, încordînd fesele.

12) În timp ce expiraţi, împreunaţi la piept mîinile, cu degetele îndreptate în sus, în poziţia de rugăciune, privind drept înainte.

Salutul Soarelui trebuie făcut întotdeauna de două ori, începînd prin retragerea piciorului drept, apoi prin retragerea piciorului stîng. Două exerciţii compun un ciclu. Realizaţi două cicluri şi apoi întindeţi-vă jos cîteva minute, pentru a observa şi a gusta binefacerile acestui exerciţiu, care are un important efect fortifiant, atît asupra trupului, cît şi a spiritului, putînd fi realizat de unul singur, ca o „mini-rutină" completă.

Relaxarea

Îndepliniţi-o treptat, ca în săptămîna întîi sau a doua.

Iată un frumos mantra pentru a saluta soarele :

OM NAMO SURYAYA
OM NAMO BHASKRAYA
OM NAMO DIVAYA
OM NAMO TEJAYA
OM NAMO PRKASHAYA

OM NANO SURYAYA

Recunosc soarele în mine însumi ; el e cauza, izvorul vieţii mele. Este energia care curge prin mine.

OM NAMO BHASKRAYA

Este sprijinul care străluceşte în fiecare celulă a trupului meu — energie vitală ce se revarsă prin mine, raze noi care strălucesc neîncetat.

OM NAMO DIVAYA

Este izvorul meu de hrană ; el creează o nouă viaţă în mine.

OM NAMO TEJAYA

Îmi dăruieşte strălucire şi vigoare.

OM NAMO PRKASHAYA

Mă luminează, mă umple de cunoaştere, alungă întunericul. Invoc soarele, izvorul vieţii mele. Te voi aşeza, pe tine, soare, în trupul meu, pentru ca acesta să funcţioneze pe deplin, pînă la ultima celulă.

O mantra nu este o rugăciune sau un imn religios, ci o tehnică prin care vă puteţi spori propria energie. Este o metodă de vindecare psihosomatică. Nu este important dacă înţelegeţi sau nu termenii din sanscrită. Sunetele vor avea totuşi efectul dorit. Anumite silabe „seminţe“ au forţa inerentă de a afecta nervii şi glandele, iar aceste „semninţe“ pot fi adînc sădite în suflet prin repe-

tiţie, pentru a sprijini dezvoltarea. Mantra Yoga este o întreagă ramură yoga, bazată pe terapia sonoră.

Mantra soarelui poate fi rostită la apus sau la răsărit, sau puteţi simţi nevoia să o repetaţi în timpul salutului soarelui — după ce v-aţi familiariat deplin cu poziţiile. Sau o puteţi repeta pe tăcute, în timpul relaxării.

SĂPTĂMÎNA A OPTA

Tot astfel precum soarele care priveşte lumea nu este atins de murdăria terestră, Spiritul ce se află în toate cele nu este atins de suferinţele exterioare.

— KATHÔPANIŞADE —

Se spune că pentru aceia care vor să înveţe cu adevărat, întreaga lume devine o universitate. Să ne gîndim tot la soare. Ce se poate învăţa de la acest corp ceresc imens şi încins, ale cărui lumină şi căldură de zi cu zi le considerăm ca pe un drept al nostru ?

Acest puternic rezervor de energie vitală îşi revarsă razele în mod constant şi fără discriminare asupra tuturor, rămînînd neafectat de splendoare sau de mizerie. Fiecare fiinţă omenească, microcosmos al acestui gigantic sistem energetic, posedă un plex solar pentru receptarea şi distribuţia energiei cosmice. Plexul solar este o reţea de nervi şi

vase sangvine aflată între coaste și abdomen. Se spune că pe aici pătrunde în trup energia, fie ea cosmică, sau de orice alt fel. Adesea, mare parte din această energie este irosită prin activități fizice și mintale neimportante, gînduri negative și discuții fără rost. Pierderea sau irosirea energiei epuizează „centrala electronică", dînd naștere bolii și nefericirii. Pe de altă parte, energia care este reținută, stocată și înțelept dirijată va aduce cu sine sănătate fizică, precum și o bună dezvoltare din punct de vedere mintal, psihologic și spiritual. Folosirea sistematică și economică a energiei constituie un secret al yoghinilor.

Dacă nivelul vostru energetic este scăzut, programul acestei săptămîni vă poate ajuta să corectați această deficiență. Totuși, țineți minte că și tipurile de alimente pe care le consumați joacă un rol important în ceea ce privește nivelul energetic. Alimentele proaspete și naturale conțin mult mai multă prana decît felurile în care gătitul a distrus mult din energia vitală.

Concentrarea asupra liniștii

Relaxați-vă rapid și concentrați-vă pe pacea interioară.

Încălzirea

Pisica

Ca în săptămîna întîi.

Ridicări ale picioarelor

Ca în săptămîna întîi.

Întinderea picioarelor

Ca în săptămîna întîi.

Exercițiul gleznelor

Ca în săptămîna întîi.

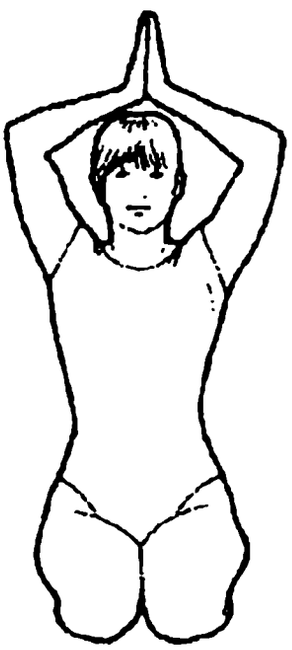
Mlădierea genunchilor

Aşezaţi-vă pe covoraş, cu picioarele întinse în faţă. Îndoiți genunchiul drept, aşezînd laba piciorului drept pe coapsa stîngă, cît mai aproape de vintre. Împingeți genunchiul uşor spre podea, de zece-cincisprezece ori, folosind vîrfurile degetelor. Repetați acest exercițiu cu piciorul stîng. Fiți blînd cu voi înşivă. Nu vă forțați sub nici un motiv. Genunchii sînt adesea înțepeniți şi este nevoie de timp şi exercițiu pentru a elibera aceste încheieturi.

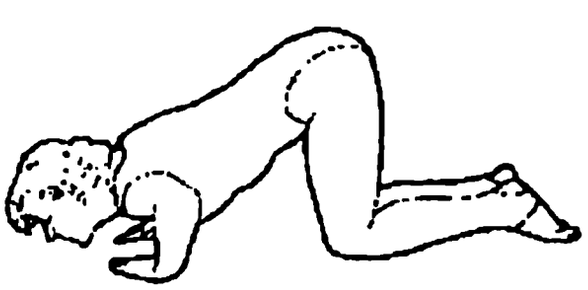
Poziții

Ca în săptămîna a treia.

Muntele



Lebăda
Haṇsāsana



Îngenuncheați, cu amîndouă mîinile pe podea, genunchii depărtaţi cam treizeci de centimetri unul de altul și palmele ușor îndreptate spre interior. Inspirați. În timp ce expirați, îndoiţi coatele și coborîți bărbia pînă la podea. Inspirați și mișcați trupul înainte, într-o mișcare de alunecare, ținînd bărbia aproape de podea. Expirați sau „alunecați“ înapoi în poziția de plecare, ținîndu-vă bărbia tot aproape de podea. Repetați de două ori.

Efect: Lebăda este o asana deosebit de eficace pentru întărirea pieptului, a umerilor şi a încheieturilor mîinilor, adesea neglijate. Afectează puternic plexul solar şi centrul energetic al inimii. Lebăda ajută concentrării, conferă hotărîre, graţie şi forţă de a depăşi obstacolele.

Aplecarea înainte Paschimottānāsana

Ridicarea şi întinderile picioarelor pe care le-aţi efectuat în timpul încălzirii sînt considerate pregătiri esenţiale pentru această asana.

Staţi jos, cu picioarele întinse în faţă şi genunchii foarte drepţi. Inspiraţi şi întindeţi braţele deasupra capului. Expiraţi foarte lent şi aplecaţi-vă uşor înainte de la şolduri (nu de la brîu) pentru a apuca degetele picioarelor. Dacă vi se pare dificil la început, apucaţi gleznele, gambele sau genunchii.

Este important ca picioarele să vă rămînă foarte drepte. Continuaţi să vă aplecaţi înainte şi în jos, încercînd să atingeţi genunchii cu capul. Rămîneţi astfel cel puţin zece secunde şi daţi

atenție respirației. Destindeți-vă și îndreptați-vă foarte încet coloana vertebrală, revenind la poziția șezîndă. Repetați de două ori.

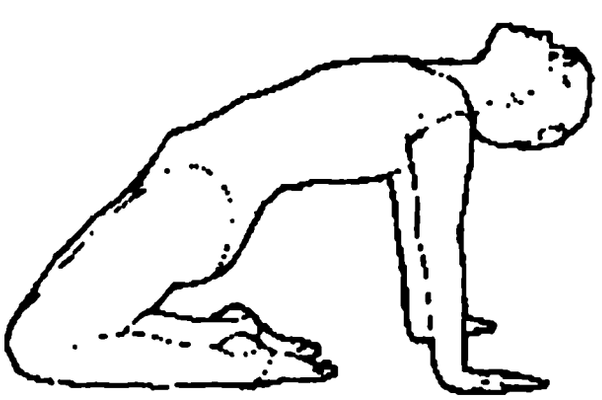
Notă: Realizarea perfectă a acestei asane poate necesita o practică sîrguincioasă. Practica vă va ajuta, de asemenea, să vă dezvoltați răbdarea. Nu vă forțați niciodată corpul, nu îl zdruncinați sau smuciți. Lăsați-l mai degrabă să alunece și să se relaxeze în această poziție.

Efect: Pînă acum cîteva zeci de ani, această aplecare înainte era considerată un secret al yoghinilor, nefiind niciodată efectuată în public. Se spune că yoghinii își pot prelungi viața la nesfîrșit, datorită acestei poziții și controlului său inerent asupra forței vitale pranice.

Aceasta ar putea să vă extindă aspirațiile de yoghin, dar am menționat deja relația strînsă dintre ritmul respirației și durata vieții omenești. În timpul acestui exercițiu, corpul are nevoie de mai puțin oxigen, iar ritmul respiratoriu este încetinit, în medie cu aproape cincizeci la sută la un om obișnuit. Atît respirația lentă, cît și presiunea constantă exercitată asupra plexului solar vor reda echilibrul în cazul unei stări de spirit exagerate sau supraexcitate.

Printre alte calităţi se numără vitalizarea şi o mai mare suplețe a coloanei, uşurarea unor afecţiuni precum lumbago şi sciatica. Coapsele şi fesele mari se micşorează. Este stimulată circulţia sangvină în tot trupul, sînt regenerate organele abdominale, îmbunătăţindu-se astfel digestia. Este, de asemenea, utilă în cazul bolilor de piele, îndepărtînd totodată şi mirosurile corporale.

Întinderea bazinului
Suptá Vājrāsana



Îngenuncheaţi pe podea şi lăsaţi-vă în jos trupul, aşezîndu-l pe călcîie în poziţia Adamantină, ca în săptămîna întîi. Aşezaţi-vă ambele mîini în spate şi degetele îndreptate în afară. Ridicaţi lent regiunea pelviană şi trupul într-un arc frumos, privind în sus şi ţinîndu-vă şezutul pe călcîie. Rămîneţi aşa zece secunde. Reveniţi în poziţia Adamantină. Repetaţi de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi efectul avut asupra corpului.

Efect: Întinderea bazinului este deosebit de utilă pentru poziţia corpului şi pentru destinderea

acestuia. Toate încheieturile principale profită de ea. Este, de asemenea, excelentă pentru afecţiunile respiratorii şi reprezintă un exerciţiu stimulator de bază.

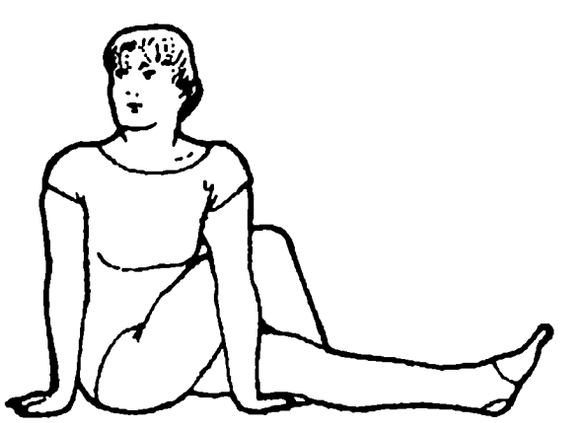
Notă: Uneori, este posibil ca după aplecări înainte şi înapoi să simţiţi un uşor disconfort în regiunea inferioară a spatelui. Acesta poate fi lesne înlăturat întinzîndu-vă pe o parte, cu capul culcat pe braţul îndoit, şi ridicînd partea de sus a piciorului pentru cîteva clipe. Întoarceţi-vă pe partea opusă şi repetaţi.

Ţestoasa
Kūrmāsana

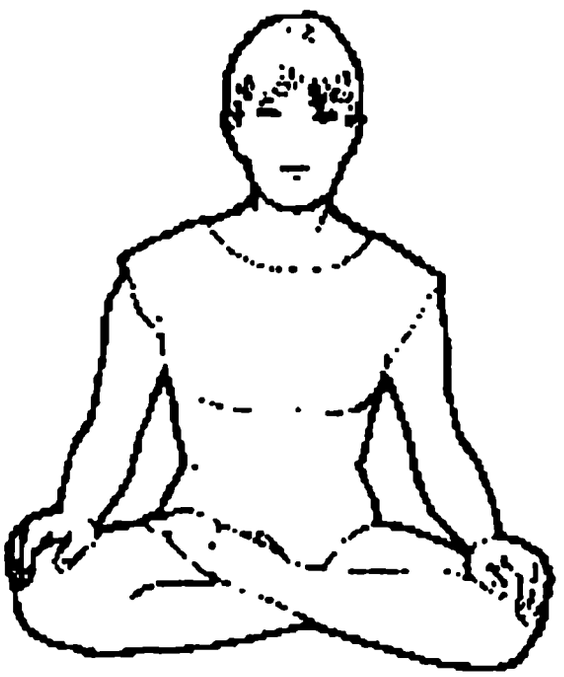
Îngenuncheaţi din nou în poziţia Adamantină. Îndoiţi genunchii şi aşezaţi coatele în zona ombilicală cu pumnii strînşi. Aplecaţi-vă înainte pentru a vă sprijini faţa pe genunchi, apăsînd zona ombilicală cu coatele. Rămîneţi aşa zece-douăzeci de secunde, destindeţi-vă şi reveniţi în poziţia Adamantină. Repetaţi de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi-vă trupul.

Efect : Ţestoasa este o asana foarte simplă care generează căldură şi sporeşte metabolismul. Ridică nivelul energetic prin activarea „învăpăiatului soare chakra“ — roata energiei, aflată în regiunea ombilicală. Această poziţie are un puternic efect regenerator asupra ficatului, pancreasului şi a glandelor suprarenale. Înlesneşte concentrarea şi autoanaliza. Asemenea ţestoasei care se retrage în carapacea sa, această asana oferă oamenilor posibilitatea de a se autodetaşa de condiţiile exterioare nesănătoase şi negative, precum şi de asociaţii mintale şi senzuale nedorite.

Răsucirea simplă: Ca în săptămîna a patra.



Semilotusul
Ardha Padmāsana



Exercițiile de mlădiere a genunchiului din rutina de încălzire constituie o condiție pregătitoare esențială a acestei poziții. Stați jos pe podea, cu picioarele întinse. Îndoiți genunchiul drept și așezați laba piciorului pe vintre, genunchiul rămînînd pe podea. Îndoiți și genunchiul stîng așezînd ușor laba piciorului pe coapsa dreaptă, cît mai aproape de șold. Îndreptați-vă spatele astfel ca trupul, gîtul și capul să alcătuiască o linie dreaptă.

Mîinile pot fi așezate în una din următoarele poziții :

1) în poală, una în alta, cu palmele în sus. Veți observa că vă simțiți trupul mai ușor.

2) pe genunchi, cu palmele în jos, degetul mare și arătătorul fiind împreunate în Lotus Mudra (gestul lotus). Veți observa că vă simțiți trupul mai greu.

Închideți ochii și relaxați-vă în această poziție atîta timp cît puteți. Destindeți-vă și scuturați ușor

picioarele. Îndeplinind acest exercițiu pe partea opusă, vă veți da seama în curînd pe care parte vă este mai ușor să îl realizați. Descoperiți acest lucru și exersați regulat pe acea parte.

Efect: Dacă ați depășit disconfortul inițial din zona genunchilor, Semilotusul poate fi o poziție foarte comodă și reconfortantă. Poziția trupului este îmbunătățită, sistemul digestiv și reproductiv sînt întărite, iar disciplina mintală și concentrarea sînt, de asemenea, ameliorate.

Controlul respirației

Respirația completă

De șapte ori.

Foalele — Bhastrika

Această pranayama constituie o excepție față de ritmul blînd, lin, realizat de obicei în exercițiile de control al respirației. Bhastrika înseamnă literal „foale" — instrumentul folosit de fierar pentru a sufla în foc. În mod similar, în cadrul exercițiului Foalele respirația sporește căldura trupului, sti-

mulînd fierbintele soare *chakra* şi reîncărcînd astfel toate sistemele trupului. Este un exerciţiu profund purificator şi fortifiant, care trebuie executat doar de un corp sănătos.

Staţi drept, cu picioarele depărtate cam treizeci de centimetri. Îndoiţi uşor genunchii şi puneţi mîinile pe coapse. Începeţi să respiraţi foarte lent, aproape imperceptibil, pe nas — inspiraţi-expiraţi. Sporiţi treptat şi uşor atît ritmul, cît şi profunzimea respiraţiei, pînă cînd respiraţia se precipită înăuntru şi în afară, adînc şi rapid. Cînd obosiţi, opriţi-vă. Întindeţi-vă imediat în poziţia de relaxare (savasana). Este momentul cel mai sensibil al exerciţiului, punctul în care procesul mintal îşi poate schimba sensul.

Efect: Realizarea Foalelor aduce o binecuvîntare în plus celor care luptă împotriva gîndurilor nedorite; în prezenţa acestui foc, un gînd vechi poate fi „ars" pentru a fi înlocuit de unul nou, sănătos. Hotărîţi-vă asupra alegerii acestui nou gînd la începutul exerciţiului.

Atenţie: Nu încercaţi niciodată Foalele dacă suferiţi de boli de inimă sau cu tensiunea.

Relaxarea

Este minunat să vă relaxaţi imediat şi total după exerciţiul de mai sus, încorporînd imaginea lumînării, aşa cum este descrisă mai jos.

Disciplină şi exersare

Fiinţele umane au capacitatea de a fi aidoma soarelui şi de a reflecta lumina cosmică în toate faptele şi acţiunile lor. Totuşi, în general, noi avem preferinţe — ne plac anumite lucruri, idei, locuri şi ne displac altele; susţinem o anumită persoană, respingînd pe o alta. Din nefericire, acest soi de discriminare sporeşte iluzia individualizării care este contrară dezvoltării.

Iată o tehnică simplă pentru a radia lumină şi dragoste în jur:

Imaginea lumînării

Aşezaţi în faţa dumneavoastră o lumînare aprinsă şi concentraţi-vă asupra flăcării ei cîtva timp. Relaxaţi-vă trupul, respiraţi regulat şi priviţi constant la flacără... După cîteva minute, închideţi ochii şi imaginaţi-vă flacăra şi aura ei în mijlocul

pieptului, strălucirea ei revărsîndu-se dincolo de limitele trupului...

O dată ce reuşiţi să vizualizaţi flacăra, fără ca lumînarea să se afle cu adevărat în faţa voastră, o puteţi încorpora, proiectîndu-i lumina, în timp ce vă aflaţi într-o stare de profundă relaxare.

Efect : Prin exerciţiu, vă puteţi dezvolta această capacitate de a „străluci", avînd un efect tămăduitor şi reconfortant asupra celor din jurul vostru, influenţînd, cu energia pozitivă proprie, mediul.

Simţiţi vreodată impulsul de a schimba lumea, fără să ştiţi cum s-o faceţi ? Devenind această flacără, acest cîmp de energie constant pozitivă, veţi face cel mai mare serviciu lumii, familiei, prietenilor şi vouă înşivă.

SĂPTĂMÎNA A NOUA

Cînd omul va deveni statornic în a nu face rău altora, atunci toate făpturile vor înceta să simtă ura în prezenţa sa.

— YOGA SŪTRAS —

Patanjali exprimă prin acest aforism principiul non-violenţei, al *ahinsei.* Aceasta constituie esenţa practicii yoga, a unirii, a integrării, a conştiinţei că totul este unu. Ahinsa ne cere să trăim astfel, încît nici o altă creatură să nu fie vătămată de gîndurile, vorbele sau faptele noastre. Afirmaţia lui Patanjali vorbeşte despre energie, despre vibraţia înaltă a inocenţei pure, percepută imediat şi instinctiv de toate fiinţele.

Sensul şi extinderea răului cauzat de acţiunile noastre plantelor, animalelor şi semenilor noştri

sînt, din păcate, evidente peste tot în jurul nostru. Violența verbală se manifestă în injurii, în limbaj vulgar, în calomnie și bîrfă. Cu toate acestea, vătămarea cu ajutorul gîndurilor este cea mai perfidă. Gîndul este mai puțin tangibil și, aparent, trecător. Gîndurile de furie, ură, invidie, resentimentele și gelozia, toate conțin elementul care îi poate vătăma pe ceilalți. Astfel de proiecții ale energiei gîndurilor negative se reflectă asupra mediului individului, dînd naștere unor reacții precum antipatia și frica. Gîndurile ce pun la cale vătămarea stimulează instinctele de autoapărare — fuga sau lupta — iar energia vitală este astfel irosită.

Exersarea conștientă a ahinsei are, cu toate acestea, rezultate minunate. Acea energie, irosită înainte în trei forme de atac, poate fi acum stocată. Energia stocată este convertită în putere care este cumulativă, voi deveniți astfel o „centrală de energie pozitivă". Vibrația înaltă a purității, a altruismului, compasiunii și iubirii se transmite tuturor ființelor. Un scut de pozitivitate absolută anihilează forța agresiunii. Aceasta este puterea care cucerește totul.

Concentrarea asupra liniștii

Relaxați-vă rapid și îndreptați-vă atenția asupra unui loc liniștit din voi înșivă.

Încălzirea

Încordarea și întinderea

Stați drept și ridicați ambele brațe deasupra capului. Încordați-vă întregul trup, întindeți fiecare mînă în afară și în sus, alternativ, de zece-douăsprezece ori. Relaxați-vă lăsîndu-vă partea de sus a corpului în poziția Legănarea tăietorului de lemne.

Întinderea piciorului

Ca în săptămîna întîi.

Fluturele

Ca în săptămîna întîi.

Pisica

Ca în săptămîna întîi.

Mlădierea genunchiului

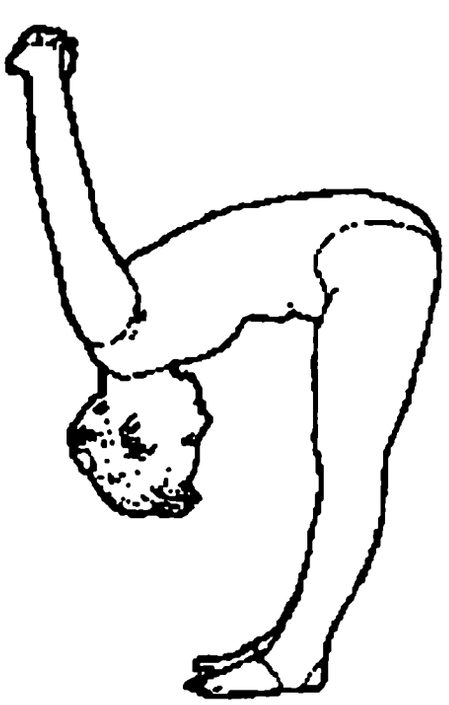
Ca în săptămîna a opta.

Poziții

Salutul Soarelui

Ca în săptămîna a şaptea. Efectuaţi un ciclu.

Poziția activă
Karmāsana



Staţi drept, cu tălpile apropiate. Strîngeţi mîinile la spate şi expiraţi. Ţinîndu-vă mîinile strînse, inspiraţi şi ridicaţi braţele cît mai mult posibil, împreunînd omoplaţii. Aplecaţi-vă înainte de la şolduri, cu spatele drept. Ridicaţi acum bărbia. Asiguraţi-vă că picioarele sînt drepte. Cînd ajungeţi să staţi comod în această poziţie, continuaţi să vă aplecaţi înainte, expirînd, apropiind cît mai mult capul de genunchi.

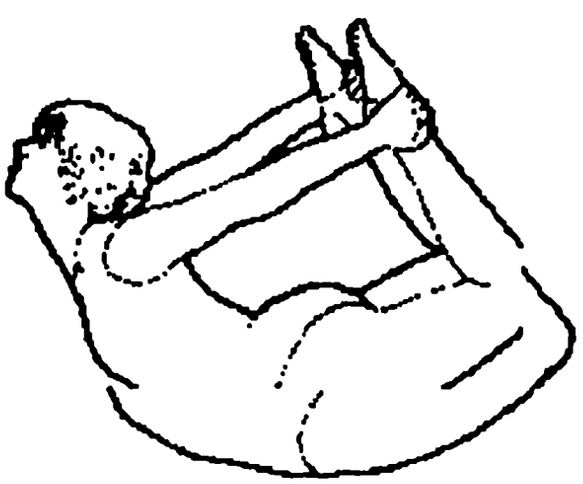
Rămîneți așa zece-cincisprezece secunde. Îndreptați-vă ușor și reveniți la poziția verticală. Repetați de două ori. Relaxați-vă și observați-vă corpul.

Efect: Este o poziție extraordinar de revitalizantă pentru cei care suferă de apatie în anumite momente ale zilei. Aerul impur este eliberat din plămîni ; influxul de aer proaspăt și circulația sangvină ameliorată dau naștere unui val sporit de energie vitală în partea superioară a corpului. Vă veți simți înviorați instantaneu, fiind capabil să vă continuați concentrat lucrul.

Notă: Dacă suferiți de ulcer duodenal, hipertensiune sau hipotensiune, veți practica următoarea versiune modificată a poziției active ;

Stați drept, cu picioarele apropiate. Apucați-vă mîinile la spate. Inspirați, ridicîndu-vă bărbia optzece centimetri. Expirați, aplecîndu-vă înainte de la șolduri, cu spatele drept și umerii trași înapoi. Opriți-vă cînd corpul este paralel cu podeaua. Țineți bărbia ridicată. Rămîneți așa zece-cincisprezece secunde. Inspirați, îndreptîndu-vă încet. Repetați de două ori, apoi relaxați-vă, observîndu-vă trupul.

Arcul
Dhanūrāsana



Întindeţi-vă pe covoraş, cu faţa în jos şi mîinile de o parte şi de alta a corpului. Îndoiţi genunchii şi întindeţi mîinile în spate pentru a apuca ambele glezne. Respiraţi de cîteva ori normal. Inspiraţi şi ridicaţi-vă uşor capul, partea dinainte a corpului şi picioarele de la podea. Închipuiţi-vă că braţele reprezintă coarda care trage în sus arcul trupului ce se sprijină pe abdomen şi brîu. Respiraţi normal şi păstraţi poziţia zece secunde. Lăsaţi-vă foarte lent corpul în jos şi destindeţi-vă picioarele. Respiraţi. Relaxaţi-vă total şi observaţi schimbările din trup.

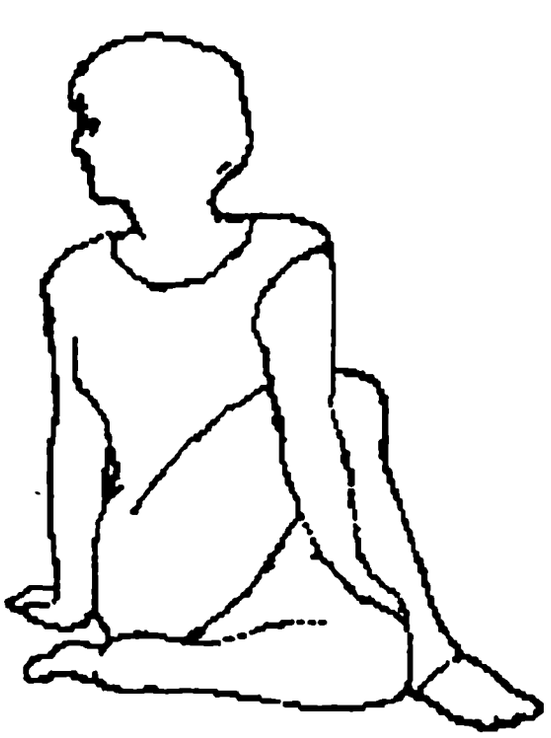
Efect : Arcul este adesea considerat o poziţie ce previne îmbătrînirea, datorită efectului său pronunţat asupra sistemului endocrin. Stimularea gonadelor (glandele sexuale) amînă apariţia menopauzei şi a bătrîneţii. Poziţia este extrem de utilă diabeticilor, datorită faptului că stimulează pancreasul şi eliberează o cantitate sporită de insulină. Este, de asemenea, indicată pentru suferinzii de deficienţe ale tiroidei şi pentru cei care au difi-

cultăți de înțelegere. Oferă o armonizare generală a organelor abdominale. Coloana devine elastică, ținuta corpului este imbunătățită și este înlăturată cauza multor dureri de spate. Această poziție este un profilactic excelent al oricărei boli.

Efectuați această asana încet și cu blîndețe. Pentru a îi spori efectul, i se poate adăuga o legănare ușoară.

Atenție : Nu practicați Arcul dacă suferiți de suprasolicitarea vreuneia dintre glandele endocrine sau dacă sînteți predispus la hernie. (Consultați-vă cu doctorul). Arcul trebuie, de asemenea, evitat în a doua jumătate a perioadei de sarcină și timp de șase luni după o operație abdominală.

Răsucirea pe jumătate Ardha Matsyendrāsana



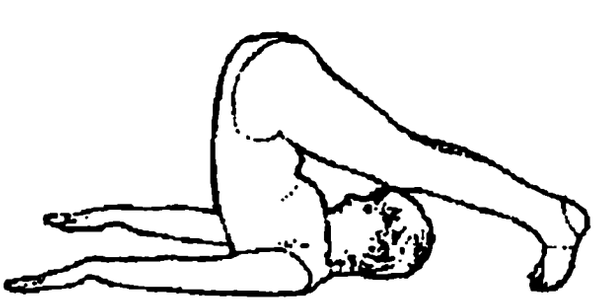
Răsucirea simplă, pe care ați efectuat-o de multe ori, v-a pregătit pentru următorul pas. Așezați-vă cu ambele picioare întinse în față. Îndoiți genunchiul stîng și puneți talpa pe vintre. Puneți laba piciorului drept de-a curmezișul celui stîng pe podea, în exteriorul genunchiului stîng. Întoarceți partea superioară a corpului

spre dreapta şi aşezaţi mîna dreaptă în spate, pe podea. Treceţi braţul stîng peste piciorul drept şi apucaţi genunchiul stîng. Priviţi peste umărul drept şi relaxaţi-vă în această poziţie, respirînd lent. Destindeţi-vă uşor şi repetaţi poziţia pe partea opusă.

Efect: Echilibrarea energiilor negative şi pozitive care rezultă conduce la o armonie generală şi o bună stare a sănătăţii. Este o poziţie excelentă pentru coloană şi încheieturile şoldurilor, fiind, de asemenea, folositoare în cazul afecţiunilor cronice ale organelor abdominale — în special, ficatul, splina şi pancreasul. Practicarea conştiincioasă a acestei asana poate stimula forţe şi capacităţi latente.

Plugul

Ca în săptămîna a şasea.



Poziţia Rishi
Rishiāsana

Staţi drept, cu picioarele apropiate. Transferaţi-vă centrul de greutate pe piciorul drept. Îndoiţi-l pe cel stîng şi apucaţi glezna pe la spate, cu mîna stîngă. Împingeţi glezna spre corp. Controlaţi-vă echilibrul: şoldurile trebuie să se afle la acelaşi nivel, coccisul pe aceeaşi linie cu gîtul şi călcîiul drept. Împingeţi în podea piciorul care suportă greutatea. Inspiraţi şi ridicaţi braţul deasupra capului. Priviţi drept înainte — nu spre mîna ridicată, căci asta vă va tulbura echilibrul. Respiraţi normal şi rămîneţi în această poziţie cît timp puteţi. Repetaţi cu celălalt picior.

Efect: Poziţia Rishi ameliorează echilibrul mintal şi fizic. Conferă greutate poziţiei corpului, întinde partea superioară a coapselor şi ajută puterea de concentrare.

Controlul respiraţiei

Respiraţia completă

De şapte ori.

Sitali

Aşezaţi-vă comod, preferabil în Semilotus sau în poziţia Adamantină. Rulaţi-vă limba în formă de tub şi scoateţi-o afară printre buzele rotunjite în formă de „O". Inspiraţi, trăgînd aer pe deasupra limbii încolăcite. Ţineţi-vă respiraţia trei-patru secunde şi expiraţi încet pe nas. Repetaţi de cinci ori.

Efect : Răcoreşte efectiv trupul şi relaxează sistemul nervos. Este deosebit de utilă în situaţiile de febră, datorită efectului răcoritor, şi pentru că elimină toxinele şi otrăvurile. Sitali ameliorează şi expresia feţei.

Relaxarea

Pajiştea frumoasă

Închipuiţi-vă că vă plimbaţi la ţară. Este o zi însorită şi caldă. Cărarea unduieşte lin printr-o pajişte — cea mai frumoasă pajişte pe care aţi văzut-o vreodată. Iarba este ca un covor atrăgător, punctat cu flori sălbatice ce se leagănă blînd în vîntul cald. Aerul este încărcat de mireasma florilor şi de aroma bogată a pămîntului cald.

Relaxați-vă și întindeți-vă în iarba moale, parfumată. Inspirați adînc, simțind mulțumire și o senzație de apartenență... Totul este bine... totul este în ordine...

Privind împrejur, observați o albină care adună cu hărnicie nectar de pe un mănunchi de flori purpurii. O buburuză se căznește să urce pe tulpina unui fir de iarbă, cade și începe să urce pe alt fir. Undeva în apropiere, o ciocîrlie se avîntă în aer și zboară intonîndu-și melodios cîntecul. Privirea urmărește micuța pasăre care se înalță tot mai sus către cerul albastru, cîntînd pentru natură și pentru creatorul ei. Ciocîrlia este acum doar o mică pată pe cer și, înălțîndu-se și mai mult, pierdeți din ochi acea pată. Totuși, dacă ascultați cu atenție, încă îi mai auziți cîntecul de laudă.

Scame de nori albi plutesc în derivă pe cerul senin, albastru... Închipuiți-vă propriile gînduri ca pe niște scame de nori și lăsați-le să se îndepărteze unul de altul, dispărînd în văzduh, eliberîndu-vă conștiința pentru a se pierde în infinitul cer albastru, lățindu-se... lărgindu-se... extinzîndu-se... (Faceți o pauză mare în acest moment.)

Lăsați conștiința să revină încet în trup, stînd întins pe iarbă ; lăsați apoi întreaga scenă să dispară încet din conștiință. Îndreptați-vă din nou

atenția spre camera aceasta și spre trupul întins pe podea. Începeți să vă mișcați mîinile și labele picioarelor, respirați de cîteva ori adînc și întindeți-vă bine corpul. Deschideți ochii și ridicați-vă cînd sînteți gata.

Disciplină și exercițiu

Înțelepții de demult au afirmat că testul adevărat al ahinsei este lipsa invidiei. Trebuie să fiți la fel de entuziasmați de succesele altora ca și de ale voastre. Săptămîna următoare concentrați-vă asupra sentimentelor pe care le încercați cînd cineva se mișcă într-un teritoriu pe care l-ați considerat al vostru. Examinați sentimentele pe care acest fapt vi le stîrnește. Cum vă afectează aceste emoții? Vă trezesc acestea gînduri de rivalitate, de agresiune? Puteți rămîne neutru față de „rival"? Puteți să vă păstrați gîndurile frumoase, iubitoare?

Nu lăsa săgeata din mîna-ți
Să vateme vreo ființa vie;
Ci o săgeată a dragostei fie.

— SVETASVATARA UPANIȘADE —

SĂPTĂMÎNA A ZECEA

Umilința se naște din conștiința faptului că totul este unul; aceasta cere un respect profund pentru natura dătătoare de viață.

— DR. SVĀMI PŪRṆÁ —

Pe măsură ce perseverați răbdător pe drumul practicii yoga, sănătatea, puterea și vitalitatea vă pot crește atît de mult, încît să depășească nivelul energetic al celor din jur. De asemenea, poate veni clipa cînd aceste energii latente pe care le-ați deșteptat se vor manifesta ca o forță pe care nu ați cunoscut-o înainte. Această putere este ciudată și fortifiantă. Începeți să vă înțelegeți dintr-o dată aspectele cele mai profunde. Din nefericire, mulți se opresc aici, cuprinși de egoism și mîndrie. Ideea că sînteți diferit sau gîndul de a deveni puternic vă vor întîrzia înaintarea, căci sînt opuse practicii yoga, care înseamnă integrare armonioasă cu toată creațiunea.

Contemplînd *sursa* energiei nou descoperite, veţi reuşi să scăpaţi de capcana trufiei şi a egoismului. Adevărata dezvoltare este reflectată de umilinţă mai curînd decît de trufie. Fiţi recunoscător cu umilinţă pentru că v-aţi descoperit calea spre o mai mare fericire şi împlinire ; şi munciţi la ea în fiecare zi.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi cufundaţi-vă în pacea interioară.

Încălzirea

Ca în săptămîna întîi.

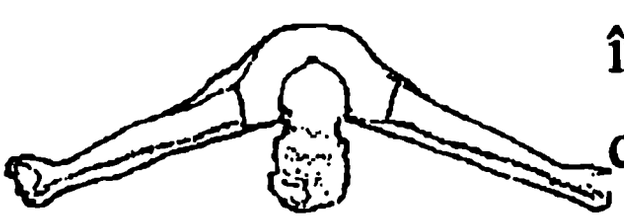
Poziţii

Crocodilul
Makarāsana

Staţi cu faţa în jos şi întindeţi braţele deasupra capului. Încordaţi-vă tot trupul şi rămîneţi aşa zece-treizeci de secunde.

Efect: Această asana este considerată o excepție, fiind singura ale cărei efecte sînt opuse comportării creaturii pe care o ilustrează. Crocodilul generează o atitudine supusă, umilă și respectuoasă. Corpul este întărit, îndreptat și devine ferm, iar ritmul respiratoriu este redus.

Arcul invers
Bhūmāsana



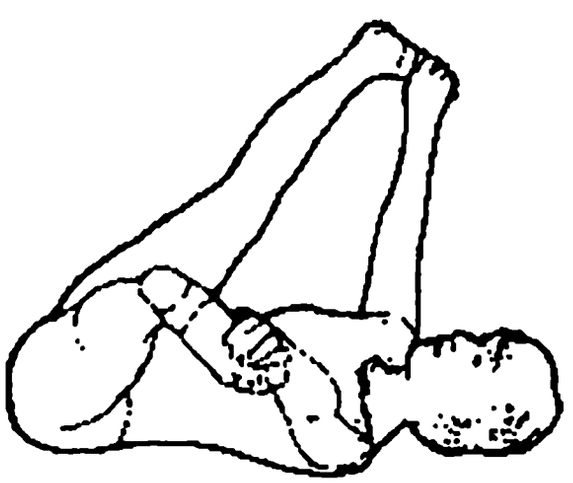
Stați așezat, cu picioarele întinse în față. Depărtați-le unul de altul cît mai mult posibil, ținînd genunchii foarte drepți. Aplecați-vă înainte de la șolduri, avînd coloana întinsă, ca să apucați gleznele sau degetele picioarelor. Expirați și continuați să vă aplecați înainte cît mai mult, încercînd să așezați bărbia pe podea. Rămîneți așa zece secunde. Destindeți-vă foarte încet și reveniți la poziția șezîndă. Repetați de două ori.

Efect: Poziție dificil de realizat. De Arcul invers beneficiază întregul corp, care devine flexibil. Este excelent pentru femei și, de asemenea, pentru suferinzii de hemoroizi și cei cu probleme uri-

nare. Reduce ritmul respirației, dînd astfel naștere unei stări de spirit calme și stimulînd concentrarea. Această poziție promovează o atitudine reverențioasă.

Atenție : Este important să lucrați foarte încet și cu atenție pentru a realiza perfect această poziție, evitînd smuciturile și izbiturile.

Potîrnichea
Tittirâsana



Întindeți-vă pe spate. Expirați în timp ce vă ridicați lent picioarele peste cap. Ținînd tot timpul genunchii drepți, apucați labele picioarelor cu ambele mîini și despărțiți-le cît puteți de mult. Rămîneți așa zece-douăzeci de secunde. Destindeți-vă și lăsați încet picioarele în jos.

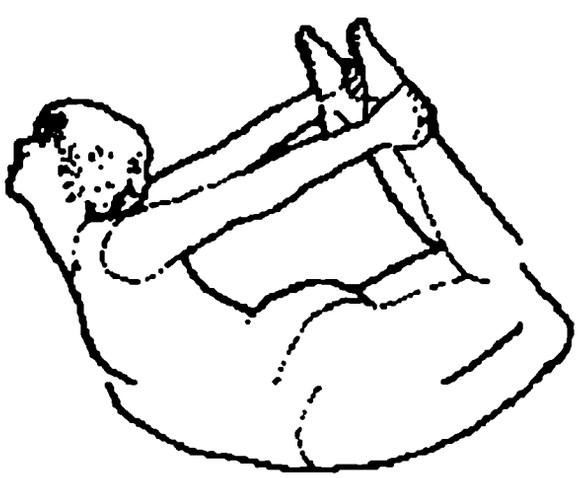
Efect : Potîrnichea are un efect tămăduitor pentru sistemele osos și muscular. Conferă putere fizică, mintală și spirituală.

Notă : Această poziție poartă numele micuței păsări Tittiri, înrudită cu potîrnichea occidentală. Tittiri este atît de puternică, încît poate învinge păsări de patru ori mai mari decît ea. Legenda po-

vesteşte că această pasărică nu este extraordinar de umilă. Se spune că ea munceşte, crezîndu-se responsabilă de a preveni căderea cerului asupra creaţiunii. De aceea, ea doarme într-o poziţie ciudată, cu picioarele în sus.

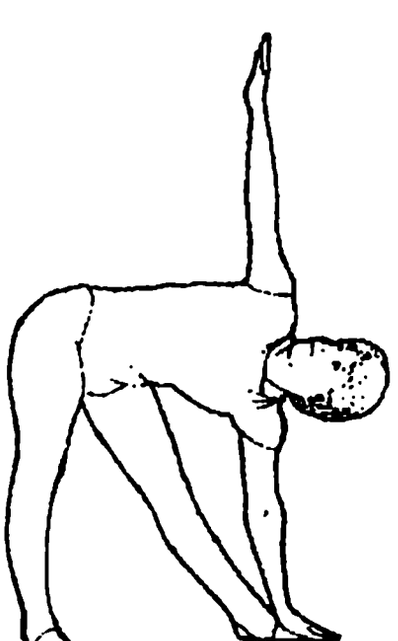
Ca în săptămîna a noua.

Arcul

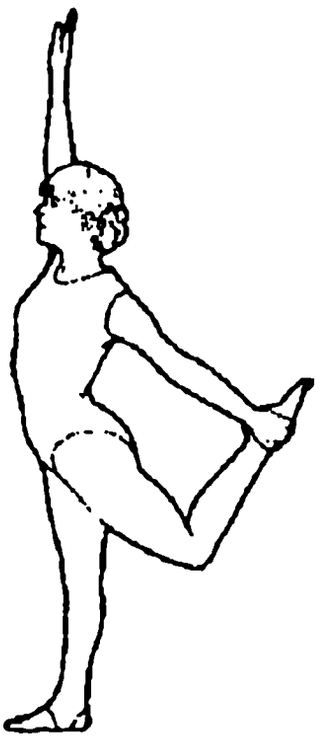


Ca în săptămîna a treia.

Triunghiul



Dansatorul
Natarājāsana



Staţi drept, cu picioarele apropiate. Transferaţi greutatea corpului pe piciorul drept. Îndoiţi-l pe cel stîng în spate şi în sus, şi apucaţi laba piciorului cu mîna stîngă. (Controlaţi-vă echilibrul şi concentraţi-vă asupra unui punct situat drept în faţa ochilor.) Ridicaţi încet şi uşor piciorul cît puteţi mai sus. Înălţaţi braţul drept deasupra capului. Păstraţi poziţia cel puţin zece secunde, respirînd lent şi regulat. Coborîţi lent braţul şi piciorul. Repetaţi această asana pe partea opusă. Rămîneţi liniştit cîteva clipe, pentru a observa efectele asupra corpului.

Efect: Practicarea consecventă a Dansatorului va spori circulaţia pranică în trup şi va ridica nivelul energetic.

Coloana şi picioarele sînt întărite, iar poziţia corpului şi greutatea acestuia favorizate.

Notă: Nataraj înseamnă literal „regele dansului“ sau „împăratul dansului“. Poziţia este astfel numită după Marea Fiinţă Eternă Siva / Sankara,

marele Re-Creator, şi este socotită baza Tandavei, marele dans cosmic al creaţiei şi distrugerii, pe care Siva îl execută la începutul şi sfîrşitul fiecărui ciclu al creaţiunii. Acest dans, pe care numai Siva îl poate efectua, este considerat cel mai fermecător dans al întregii creaţii ; el reflectă fluxul mereu schimbător al naturii. Imaginea lui Siva Nataraj, Siva dansînd într-un cerc de foc, a devenit celebră în capodoperele sculptate din toată lumea.

Împăratul Siva este, de asemenea, privit ca izvor al întregului sistem yoga, descrierea celor opt milioane patru sute de mii de poziţii fiind derivată din indicaţiile sale.

Controlul respiraţiei

Respiraţia completă

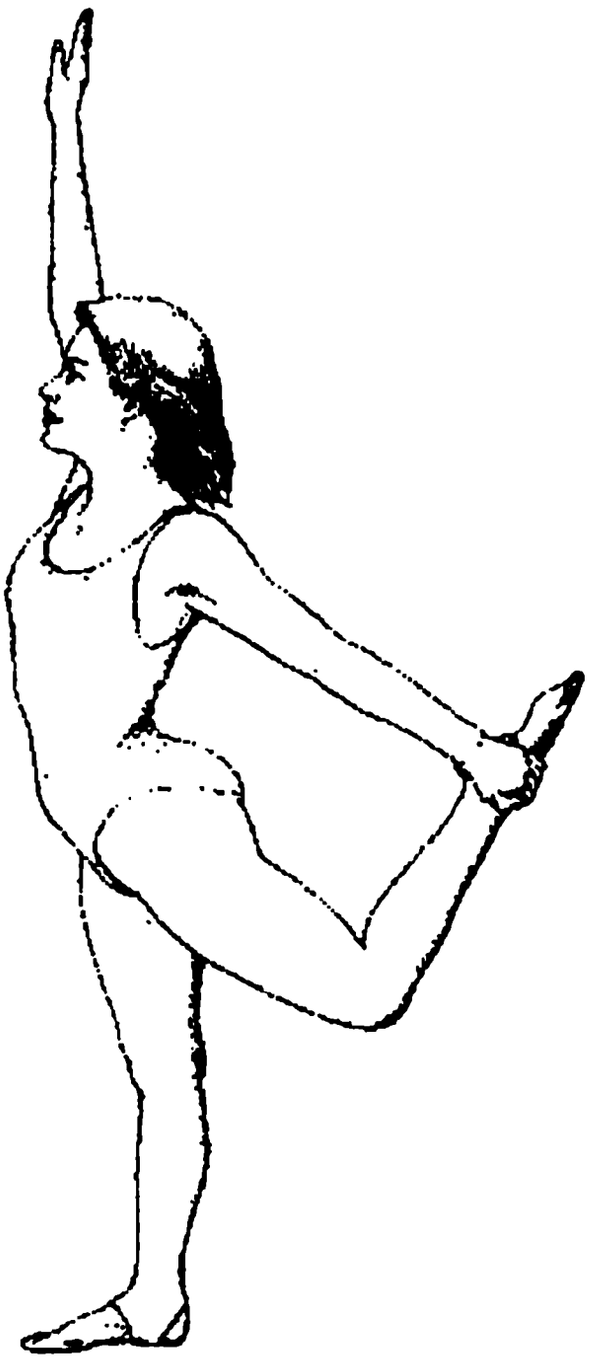
De şapte ori.

Respiraţia alternativă

De şapte ori.

Relaxarea

Ca în săptămîna întîi sau a doua.



Meditația

Săptămîna trecută ne-am referit pe scurt la *chakre* — roți ale energiei, situate în diverse părți de-a lungul corpului, sau, mai corect, de-a lungul corpului subtil. Există șapte puncte chakra importante, care corespund diverselor niveluri de conștiință. Înainte de a începe exercițiul meditativ

al acestei săptămîni, este important să ştiţi cîte ceva despre natura acestor centre de energie.

1) Cea dintîi chakra — rădăcina chakra — (Muladhara) este situată la baza coloanei. Aici se află sursa forţei fizice şi a stabilităţii. Este sediul instinctual de supravieţuire. În acest punct ia naştere frica. Ea domină coloana şi secreţiile corporale.

2) Al doilea centru, chakra sacrală (Svadhistana), situat în partea inferioară a abdomenului, reprezintă impulsul dezvoltării expansive, instinctele de păstrare şi posesie. Acest centru guvernează întregul sistem reproductiv. Trăsăturile opuse sînt lăcomia, pofta, invidia.

3) A treia roată energetică este chakra ombilicului (Manipura), situată în centrul abdomenului. Simţul autoafirmării şi voinţa se manifestă în această zonă. Această chakra dirijează, de asemenea, sistemul digestiv. Blocajele care apar în acest punct dau naştere furiei şi tulburărilor digestive.

4) A patra chakra, centrul inimii (Anahata), se află în centrul pieptului. Iubirea, compasiunea şi umanitarismul sînt generate de suflet în acest punct. Ea guvernează inima, timusul şi sistemul

circulator. Blocajele se manifestă prin imposibilitatea de a exprima emoţii sincere şi prin disfuncţii ale inimii şi circulaţiei.

5) Al cincilea centru, chakra gîtului (Vishuddha), este situat în regiunea gîtului. Aici se manifestă expresia verbală a cunoaşterii superioare, inclusiv aceea a realităţilor interioare şi exterioare. Acest centru guvernează glanda tiroidă, gîtul, plămînii şi bronhiile. Blocajul provoacă afecţiuni ale celor de mai sus, manifestîndu-se prin greutăţi în vorbire, bîlbîială şi incapacitatea de a exprima sentimente, ceea ce dă senzaţia de „nod în gît".

6) Chakra sprîncenelor (Ajna), situată deasupra nasului, reprezintă „cel de-al treilea ochi". Ea se află în legătură cu adevărata înţelepciune, cu intuiţia perfectă şi puterea de a vedea clar — clarviziunea. Ea guvernează glanda pituitară, creierul mic şi sistemul nervos. Detaşarea, ascetismul, calmul complet şi stabilitatea iau naştere la acest nivel al vibraţiei.

7) Chakra creştetului (Sahasrara), care se află de-a curmezişul creştetului capului este, de asemenea, numită „lotusul cu o mie de petale". Aceasta este sediul creativităţii profunde, al păcii şi fericirii.

Este asociată cu glanda epifiză. Ea este centrul unității esențiale și al iluminării.

Există multe feluri de a activa și echilibra aceste centre, pentru a promova bunăstarea fizică, mintală și emoțională.

În săptămîna a șaptea, am vorbit despre efectul sunetului silabelor. De fapt, originea tuturor cîntecelor și incantațiilor poate fi descoperită încă din străvechile timpuri vedice, cînd se știa că intonarea anumitor sunete producea un anume efect asupra mediului, precum și asupra organelor și glandelor corpului. Toate culturile antice erau conștiente de efectul sunetelor și îl foloseau efectiv în ritualurile și viața lor cotidiană.

Există o metodă simplă de echilibrare a centrilor de energie ai trupului omenesc. Începeți, concentrîndu-vă asupra respirației, expirînd elementele negative și impuritățile, și inhalînd energia pură. După cîteva clipe, repetați următoarele sunete, imaginîndu-vă energia revărsîndu-se prin fiecare chakra, una după alta :

chakra întîi — SRING

chakra a doua — HRING

chakra a treia — KLING

chakra a patra — BHRING

chakra a cincea — LRING

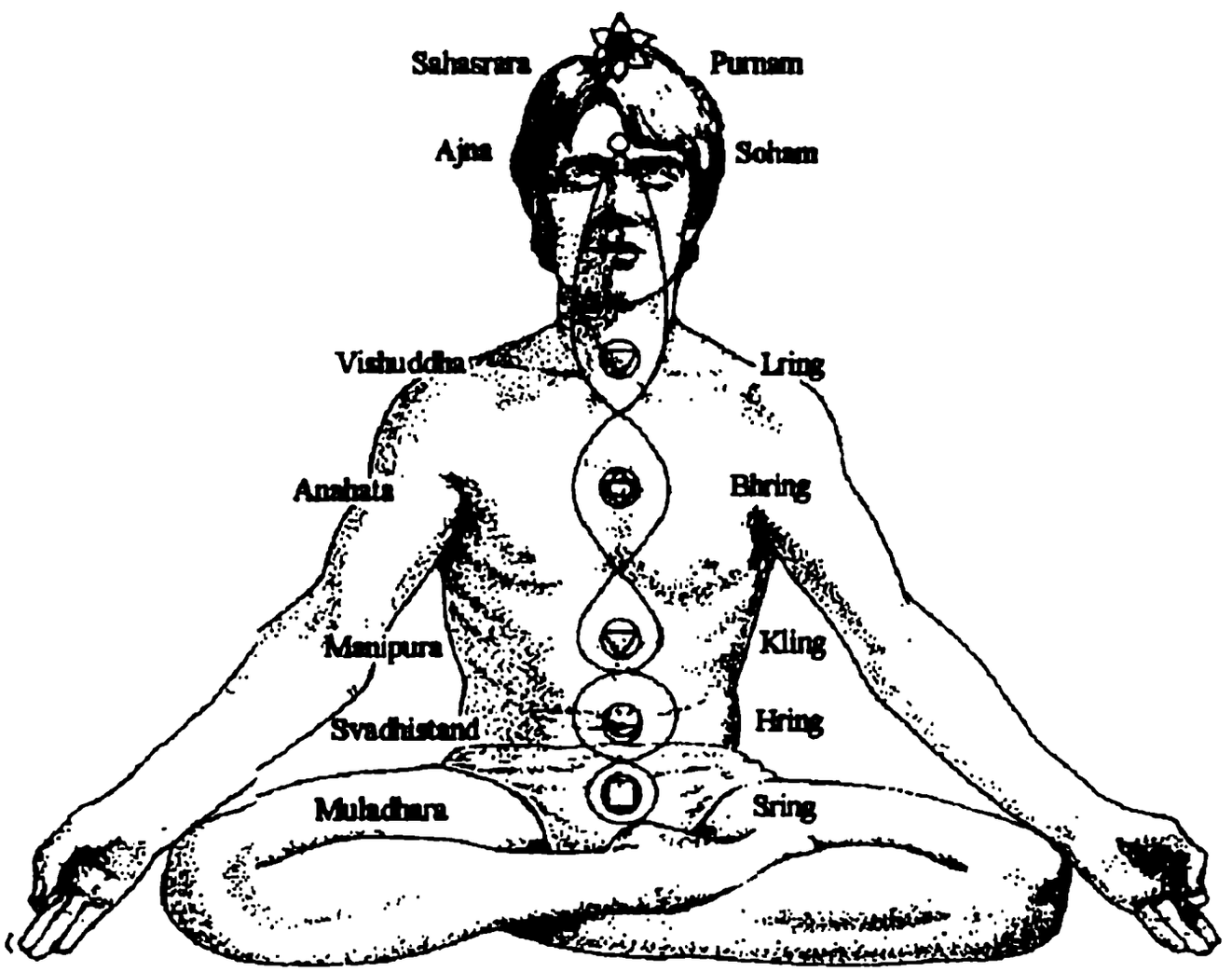
chakra a şasea — SOHAM

chakra a şaptea — PURNAM

Repetaţi fiecare sunet încet de cel puţin şapte ori, în timp ce vă concentraţi asupra chakrei corespunzătoare. Sunetul va purifica nervii şi va îndepărta blocajele din circuitul ce se întinde de la coloană la creier.

O metodă alternativă pentru experimentarea şi echilibrarea centrilor chakra constă în vizualizarea calităţilor lor în timpul unei respiraţii lente, trimiţînd energia în fiecare centru şi, apoi, dincolo de el, în următorul. Cel mai indicat este să nu vă concentraţi asupra unui singur centru chakra, ci să vă imaginaţi energia revărsîndu-se peste tot, urmărind înaintarea respiraţiei de la baza coloanei pînă la creştetul capului într-o curgere liberă. Ideea este să deschideţi circuitele, nu să vă opriţi în vreun punct de-a lungul drumului. Păstraţi mereu gîndul că tot ceea ce vă trebuie se află în voi.

Poziția perfectă (Siddhasana), cu centrii chakra și esențele mantra corespunzătoare



Disciplină și exersare

Nimic nu vă poate apropia mai mult de semeni și de alte făpturi, de luptele și problemele lor decît dorința sinceră de a fi de ajutor atunci cînd și acolo unde este nevoie. Punîndu-vă la dispoziția celorlalți resursele capacităților și cunoștințelor, veți aduce beneficii nu doar celorlalți, ci veți contribui la propria instruire.

Adevăratul spirit al ajutorului constă într-o atitudine total dezinteresată, nemotivată de glorie și vanitate. Nu forțați pe nimeni să vă accepte ajutorul, ci oferiți-vă ca un instrument, ca un canal de revărsare a energiei creatoare. Acest tip de apropiere de energia cea mai înaltă dă naștere spiritului și sprijinului iubitor. Rămînînd fidel imperativelor sale, vă veți impulsiona propriul progres și propria înălțare.

ÎNȚELEGEREA

Înțelegerea este controlul emoțional
Înțelegerea este calmul și puritatea gîndului
Înțelegerea există prin depășirea furtunilor afective,
Împrăștiindu-le mai curînd decît îndurîndu-le...

Nu înseamnă să fii tulburat
De iluzii și deformări emoționale
Ce sînt creații
Ale minții rău îngrijite.

Înțelegerea înseamnă să fii conștient și lucid
Înțelegerea este concentrare
Asupra prezentului.

Înțelegerea înseamnă
Să îți dedici toate gîndurile, vorbele și faptele
Infinitului.

SĂPTĂMÎNA A UNSPREZECEA

Libertatea este un instinct primar în natura fiinţei umane. Pentru a o dobîndi, ea trebuie cercetată de către toţi... fără excepţie. Adevărata libertate este libertatea spiritului şi francheţea inimii fiecărui individ, a spiritului ce se înalţă mai presus de toate hotarele, pînă la conştiinţa supremă. Libertatea este, într-adevăr, cea dintîi condiţie a perfecţiunii omeneşti.

— DR. SVĀMI PŪRṆÁ —

Liber arbitru sau destin ? Această idee a constituit sursa multor confuzii. Cu toate acestea, confuzia se află în întrebarea însăşi, căci aceasta implică o alternativă. În realitate nu există alegere, căci liberul arbitru şi destinul sînt interdependente. Unul îl determină pe celălalt.

Libertatea voinţei este o garanţie fundamentală ce a fost dăruită fiinţei umane. Alegerea constă în aplicarea ei. Aveţi privilegiul de a vă exersa liber-

tatea creînd sau distrugînd, dînd destinului personal o formă. Această logică simplă dă naştere multor probleme. Ea aşază povara la picioarele voastre şi vă face responsabil pentru propriile gînduri şi acţiuni. Oamenilor li se pare mult mai uşor să accepte termeni precum „destin şi soartă", care garantează iluzia unui agent extern ce poartă responsabilitatea, mai ales atunci cînd apar dificultăţi şi greutăţi. Cînd totul este bine, eul uman îşi va atribui fericit succesul. Astfel de idei nu folosesc decît pentru a spori norii confuziei şi neînţelegerii.

A vă folosi înţelept libertatea înseamnă a fi conştient de sensul liberului arbitru şi de obligaţiile acestuia, a discerne între ceea ce este folositor şi ceea ce dăunează, şi a fi pregătit să vă asumaţi totala responsabilitate pentru propriile gînduri şi fapte. Eliberaţi-vă de înăbuşirea tristeţii, spaimei, anxietăţii şi pedepsei. Folosiţi-vă de darul libertăţii aşa cum se cuvine : ca de un instrument al evoluţiei, care vă permite să vă dezvoltaţi fizic, mintal, psihologic şi spiritual, devenind o fiinţă mai matură. O dată împlinită această sarcină, vă aşteaptă adevăratul destin.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra păcii

interioare.

Încălzirea

Întins

Efectuați exercițiul de întindere, ridicările picioarelor și răsucirea bazinului.

Șezînd

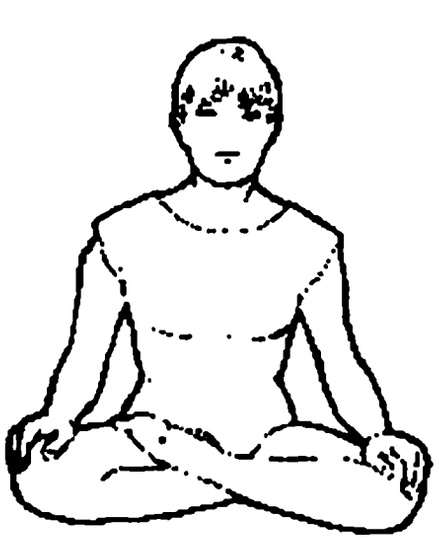
Efectuați întinderea picioarelor, mlădierea genunchilor, rotirea brațelor și a gîtului.

Stînd în picioare

Efectuați legănarea tăietorului de lemne.

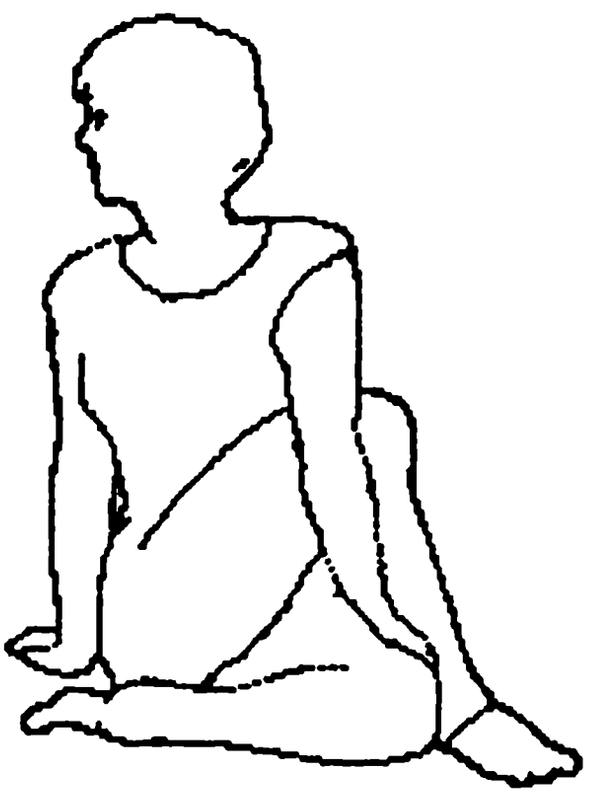
Poziții

Semilotusul — Ca în săptămîna a opta.



Ca în săptămîna a noua.

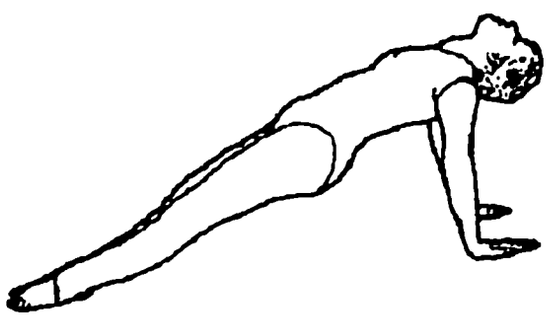
Răsucirea pe jumătate



Ca în săptămîna a opta.

Aplecarea înainte

Planul înclinat
Katikasana



Aşezaţi-vă, cu ambele picioare întinse drept. Puneţi mîinile la spate fie îndreptate în afară, fie spre corp, după cum vă este mai comod. Braţele trebuie să cadă perpendicular pe podea. Împingînd mîinile în podea, înălţaţi bazinul pînă cînd trupul se află în linie dreaptă. Aplecaţi-vă încet capul înapoi şi arcuiţi-vă corpul cît puteţi. Rămîneţi aşa zece secunde. Reveniţi la poziţia şezîndă şi repetaţi de două ori.

Efect : Planul înclinat, numit şi „Întinderea anterioară", reprezintă o poziţie contrară aplecării înainte. Revitalizează coloana, întăreşte încheieturile, braţele şi umerii. Centrul chakra al inimii este stimulat, dînd naştere unui sentiment de afecţiune.

Atenţie : Această poziţie exercită o mare presiune asupra încheieturilor mîinilor, aşa că fiţi atent.

Sugerea abdomenului Uḍḍiyāna Bandha

Intestinele trebuie golite și stomacul, de asemenea, înainte de a încerca acest exercițiu. De aceea, cel mai bun moment este pentru mulți dimineața, devreme...

Stați drept, cu picioarele ușor depărtate. Aplecați-vă puțin înainte, așezîndu-vă mîinile pe coapse, imediat deasupra genunchilor. Transferați greutatea corpului asupra brațelor.

Inspirați, apoi expirați complet, evacuînd tot aerul din plămîni. NU MAI INSPIRAȚI PE PARCURSUL EXERCIȚIULUI. Trageți acum înăuntru și în sus partea superioară a abdomenului, formînd o adîncitură profundă. Partea inferioară a abdomenului rămîne destinsă. Rămîneți așa pînă cînd simțiți nevoia să inspirați din nou. După cîteva respirații normale, repetați exercițiul de două ori.

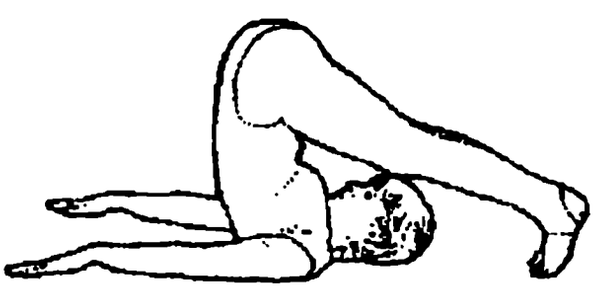
Efect: Sugerea abdomenului regenerează toate organele abdominale și întărește ligamentele. Este extrem de utilă pentru stomac și intestine. Practicată regulat, va ușura suferința celor care au hernie

diafragmatică sau prolaps al rectului şi uterului.

Atenţie: Nu încercaţi sugerea abdomenului dacă suferiţi de ulcer. De asemenea, femeile care au suportat o operaţie cezariană trebuie să evite acest exerciţiu, căci, din cauza contracţiilor, este posibil ca operaţia să se redeschidă.

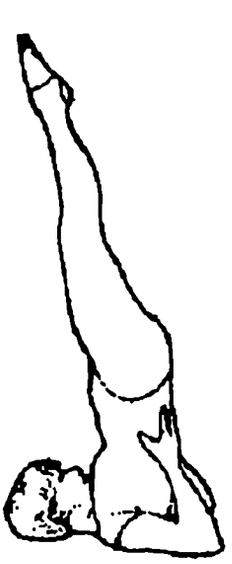
Ca în săptămîna a şasea.

Plugul



Ca în săptămîna a cincea.

Lumînarea



Controlul respirației

Respirația completă cu bărbia strînsă

Ca în săptămîna a treia. De șapte ori.

Respirația alternativă

De șapte ori.

Relaxare / Vizualizare

Oceanul nesfîrșit

Întindeți-vă și relaxați-vă corpul. Respirați lent și regulat, calmîndu-vă mintea. Amintiți-vă că mintea și respirația se află în strînsă legătură. Totul este bine. Vă aflați în siguranță. Toate nevoile vă sînt împlinite...

Imaginați-vă acum întins pe o plajă. Faceți-o să fie cea mai frumoasă plajă pe care ați văzut-o vreodată. Observați culoarea nisipului, claritatea apei. Îndreptați-vă încet către apă... intrați cît doriți, întindeți-vă și plutiți pe apă. Lăsați apa să vă susțină în întregime. Lăsați-o să vă legene și să vă mîngîie. Relaxați-vă cumplet în apă, fiind mereu

conştient că vă aflaţi în siguranţă...

Acum scufundaţi-vă. Imaginaţi-vă că înotaţi fără nici un efort, de parcă aţi fi acasă. Puteţi respira la fel de uşor, ca şi cum v-aţi afla pe uscat. Înotaţi în jur şi cercetaţi toate stîncile interesante şi plantele pe care le vedeţi... priviţi mulţimea peştilor care înoată în apropiere. Sînteţi acasă. Vă simţiţi în siguranţă...

Ridicaţi-vă la suprafaţă şi odihniţi-vă din nou pe apă. Simţiţi mişcările ritmice ale valurilor ce vă poartă şi care devin una cu respiraţia proprie. Conştiinţa vi se dizolvă şi se amestecă în valuri, pînă cînd deveniţi una cu ele.

Observaţi stropii ce zboară prin aer şi coboară ca într-o ceaţă pentru a se recontopi cu valurile. Urmăriţi-i cît sînt de liberi şi cît de uşor se abandonează, ştiind că nu li se va întîmpla nici un rău, ştiind că se vor reîntoarce şi vor redeveni val. Imaginaţi-vă la fel de liber şi de lipsit de preocupări precum stropii oceanului. Aveţi încredere în faptul că universul are grijă de voi.

Soarele se află deasupra capului, strălucind cald... şi toate din jur sînt reflexe ale luminii solare în apă, precum nişte mici sori, lumini unice pentru ele însele, care dansează şi se mişcă o dată cu apa...

Lăsaţi-vă trupul să se întindă mai departe pe suprafaţa oceanului. Întindeţi-vă şi lăsaţi luminile care dansează pe suprafaţa lui să danseze deasupra voastră, în timp ce trupul vi se contopeşte cu oceanul. Simţiţi că aţi devenit milioane de lumini mici, scînteietoare...

Începeţi să vă concentraţi lent şi uşor, lăsînd în urmă orice durere, suferinţă sau boală. Foarte încet, trupul dobîndeşte din nou contur, plutind pe suprafaţa oceanului. Acum, îl puteţi aşeza iar pe plajă, liniştit. Simţiţi nisipul sub voi şi lăsaţi-l să vi se scurgă printre degete. Întindeţi-vă în lumina soarelui şi captaţi-i puterea dătătoare de viaţă. După aceea, lăsaţi scena să se estompeze încet. Deveniţi conştient că respiraţi şi că trupul vă este întins pe podea. Începeţi să vă mişcaţi uşor degetele mîinilor şi ale picioarelor. Întindeţi braţele deasupra capului şi încordaţi-vă bine trupul... relaxaţi-vă... şi cînd sînteţi gata, deschideţi ochii încet.

Disciplină şi exersare

Aproape am ajuns la sfîrşitul cursului nostru de douăsprezece săptămîni de yoga. Întoarceţi-vă pentru o clipă înapoi, la prima pagină a acestei

cărți, și recitiți străvechiul poem sanscrit *Ai grijă de această zi.* Întotdeauna este azi, iar azi este momentul faptelor. Regretele în legătură cu trecutul sînt inutile și, de asemenea, iluziile cu privire la viitor. Astăzi este realitatea în legătură cu care puteți face ceva. Astăzi puteți acționa.

La începutul acestei cărți, vi s-a sugerat să țineți un jurnal, notînd evenimentele zilnice și înregistrîndu-vă reacțiile. Relatați pe hîrtie speranțe și temeri ce vor fi analizate mai tîrziu ? Treceți pe o listă imperativele și țelurile ? Vă notați succesele și eșecurile ? Un jurnal poate fi un excelent instrument de ajutorare — o metodă simplă, dar eficace, de a vă cunoaște, de a elibera tensiunile acumulate. Vă poate ajuta să vă descoperiți virtuțile și slăbiciunile, micșorînd confuzia din gînduri și sentimente.

Vorbind în termenii liberului arbitru și ai destinului, un jurnal servește ca o verificare documentată a liberului arbitru și a manifestării lui.

SĂPTĂMÎNA A DOUĂSPREZECEA

Yoga este precum un copac uriaş şi maiestuos ce simbolizează expansiunea sufletului, a spiritului şi a sinelui. Avîndu-şi rădăcinile în natură, yoga îşi răspîndeşte ramurile în nenumărate domenii de creativitate, înflorind cu fericirea şi împlinirea întregului potenţial uman.

— DR. SVĀMI PŪRṆÁ —

În timpul ultimelor unsprezece săptămîni, aţi explorat calităţile exerciţiilor fizice efectuate conştiincios şi aţi observat efectele tehnicilor de respiraţie, combinate cu îndrumarea conştiinţei, asupra diverselor părţi ale corpului. V-aţi supus, de asemenea, unor imperative simple şi v-aţi deschis mintea experienţelor şi ideilor pozitive şi stimulatoare.

Simbolul copacului, cu forţa şi expansiunea lui,

se aplică, de asemenea, felului în care vă apropiaţi de ceea ce învăţaţi. Florile cunoaşterii pot da roade doar prin efort perseverent şi exersare continuă. Poetul şi filozoful german Goethe afirma odată: „După ce învăţăm, reţinem doar ceea ce punem în practică".

Criteriul împlinirii yoghine nu constă în cît de mult vă puteţi răsuci în diversele poziţii, ci, mai curînd, în cît de bine puteţi aplica cea mai simplă poziţie, tehnica sau cel mai simplu gînd nevoilor şi circumstanţelor vieţii zilnice. Prin exersare atentă, vă puteţi menţine trupul în stare bună pe parcursul întregului curs al vieţii — transformîndu-l într-un vehicul potrivit pentru a vă purta în regiuni de creativitate sporită şi împlinire.

Încălzirea

Alegeţi exerciţii de încălzire care vi se potrivesc.

Poziţii: Juti Rupakas

Juti Rupakas constă într-o combinaţie de po-

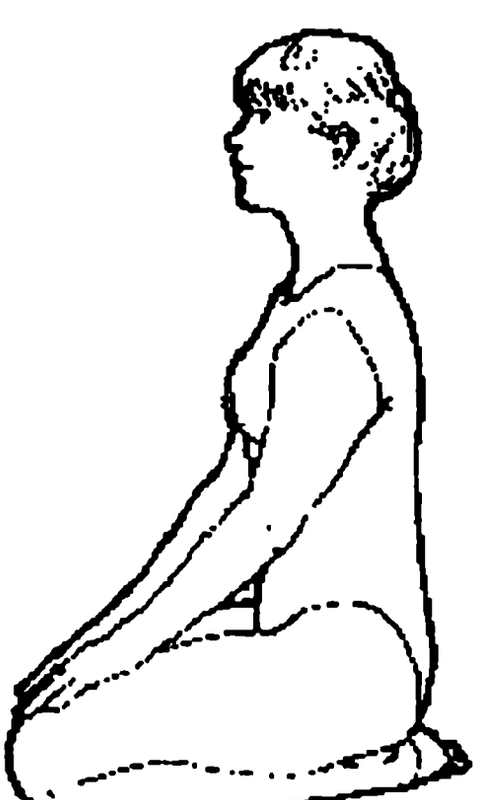
ziţii ce urmează una alteia fără pauză sau relaxare. Trupul alunecă uşor şi încet dintr-o poziţie în următoarea. Astfel de poziţii reprezintă panacee pentru realizarea împlinirii fizice, a stabilităţii mintale şi pentru integrarea armonioasă a întregii fiinţe.

Salutul soarelui

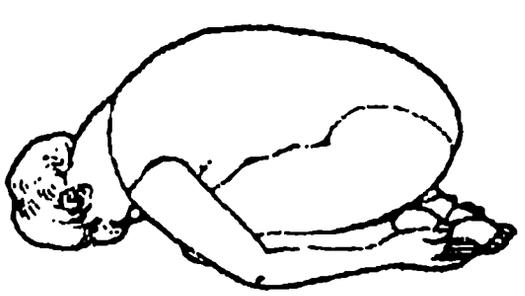
Ca în săptămîna a şaptea.

Puterea ce se revarsă

Şakti Sanchar

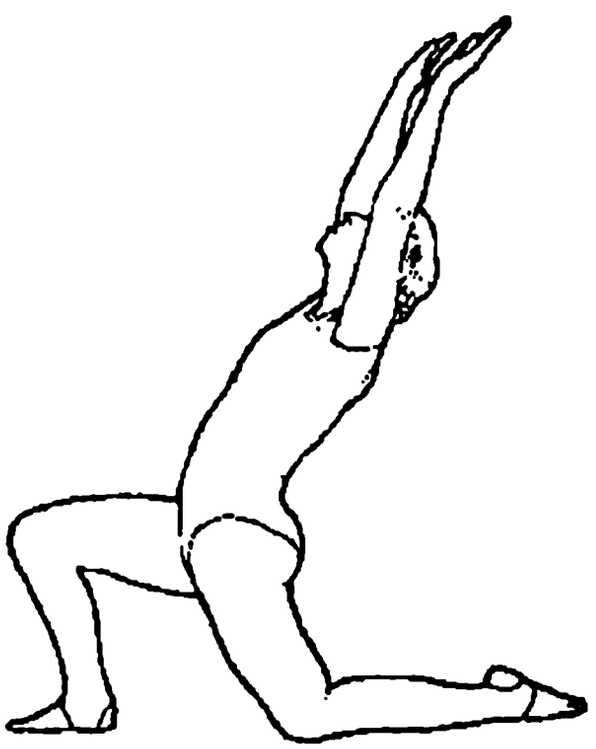


1) Staţi în poziţia Adamantină cîteva secunde, respiraţi lent şi concentraţi-vă asupra plexului solar, aflat imediat sub stern.



2) Aplecați-vă încet înainte în poziția Copilului (numită și poziția Frunzei închise), odihnindu-vă brațele de-o parte și de alta a trupului.

3) Continuați să vă depărtați genunchii printr-o mișcare lentă. Întindeți brațele și partea superioară a corpului înainte, în poziția Frunzei deschise.

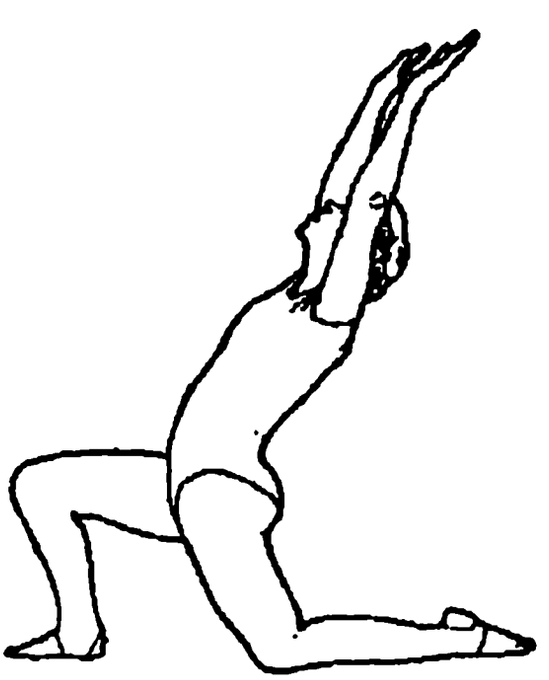


4) Transferați-vă greutatea în față, pe mîini, și așezați piciorul drept imediat după mîini. Schimbați centrul de greutate pe piciorul stîng, ridicați amîndouă brațele și aplecați-vă înapoi, salutînd întins.

5) Aplecați-vă din nou înainte și așezați mîinile în fața piciorului drept. Ridicați șoldurile și întindeți piciorul drept. Ridicați-l pe cel stîng cît de sus puteți. Rămîneți zece secunde în această poziție.

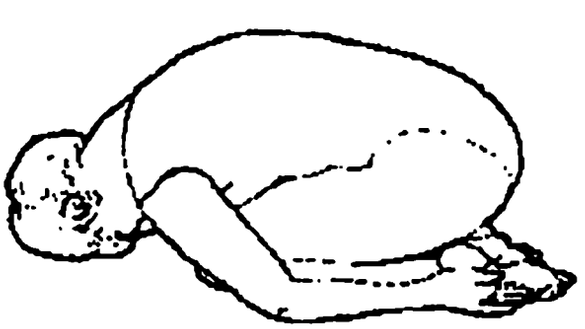
6) În acest punct, schimbaţi picioarele, coborîndu-l pe stîngul şi echilibrîndu-vă pe talpa stîngă. Ridicaţi piciorul drept în spate. Rămîneţi zece secunde. Asiguraţi-vă că piciorul de susţinere este întins.

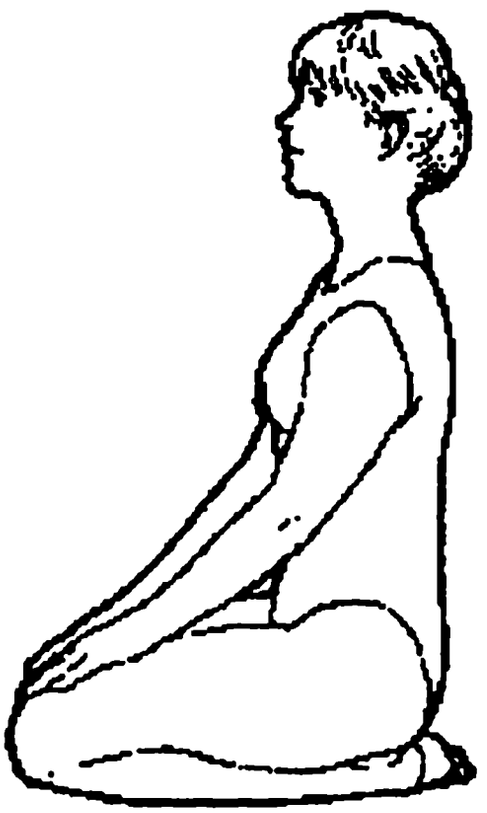
7) Coborîţi piciorul drept cu genunchiul pe pămînt, precum în faza a patra. Transferaţi greutatea pe genunchiul drept. Ridicaţi braţele şi îndoiţi înapoi partea superioară a trupului.



8) Retrageţi piciorul înapoi, în genunchi. Aplecaţi-vă înainte în poziţia Frunzei deschise, întinzînd braţele în faţă.

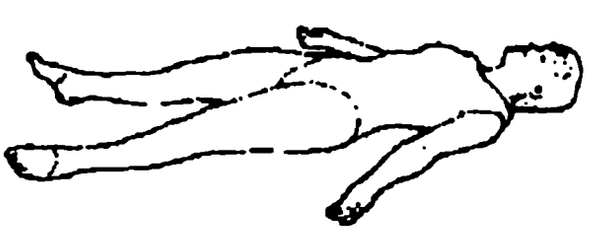
9) Apropiaţi genunchii şi retrageţi mîinile de-o parte şi de alta a corpului, în poziţia Frunzei închise.





10) Îndreptaţi-vă încet trupul şi reveniţi în poziţia Adamantină.

11) Întindeţi-vă tot trupul şi relaxaţi-vă în Savasana, observînd schimbările din corp.



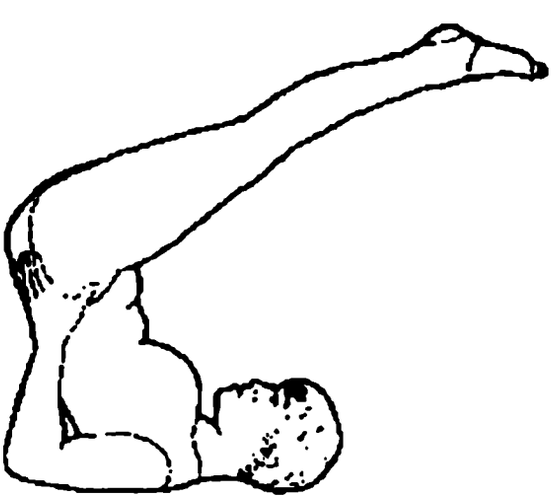
Efecte: Această combinaţie de asane conferă întregului trup flexibilitate, putere, stimulează toţi centri chakra şi dă naştere unui sentiment general de bunăstare. Elementele psihologice negative, precum frica şi neliniştea, sînt înlăturate, iar emoţiile sînt echilibrate.

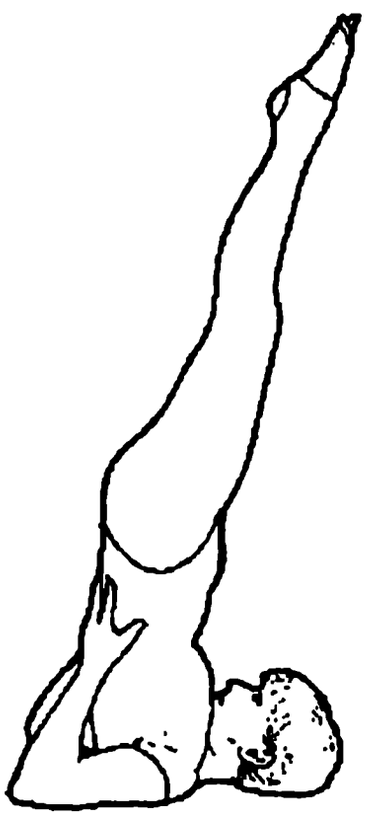
Cel puternic

Indra Jūti

1) Întindeţi-vă în poziţia de relaxare Savasana.

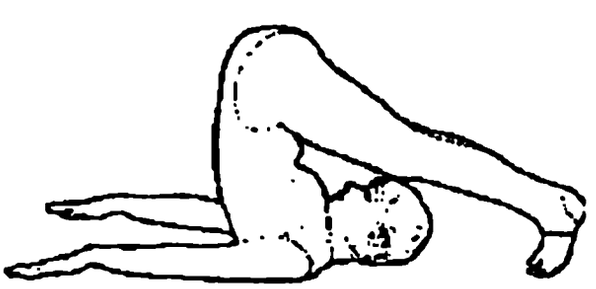
2) Treceţi încet în poziţia Efectului invers, Viparita Karani (din săptămîna a doua). Rămîneţi aşa zece secunde.

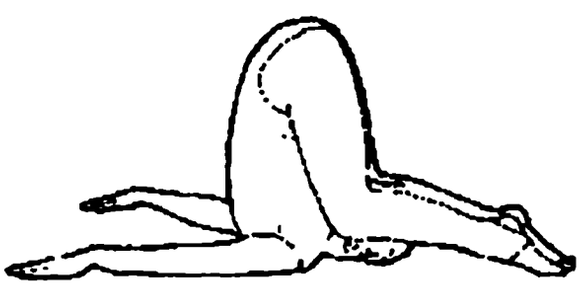




3) Întindeţi-vă în poziţia Lumînarea (din săptămîna a cincea) şi rămîneţi aşa zece secunde.

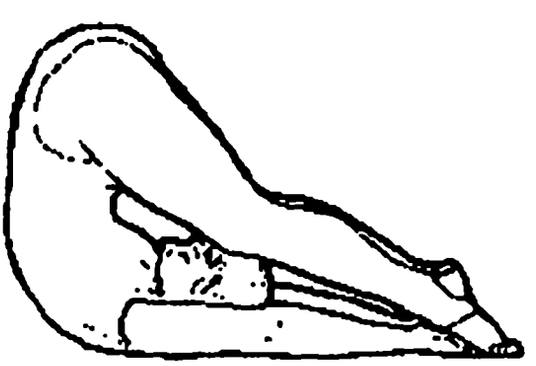
4) Mişcaţi-vă picioarele înapoi şi în jos, în poziţia Plugul (din săptămîna a şaptea). Rămîneţi aşa zece secunde.





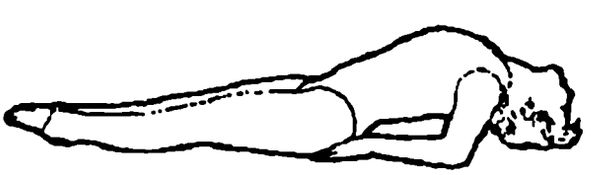
5) Rămîneţi în aceeaşi poziţie, destindeţi-vă genunchii şi aşezaţi-i lîngă urechi. Îndoiţi braţele peste partea interioară a genunchilor. Aceasta este poziţia Păianjenul. Rămîneţi în ea zece secunde.

6) Îndreptaţi-vă din nou picioarele în spate şi aşezaţi-vă degetele pe podea. Întindeţi amîndouă braţele deasupra capului pentru a atinge labele picioarelor. Acesta este Arcul întins.



7) Ridicaţi lent şi cu atenţie picioarele de la podea, aduceţi-le înainte peste cap şi lăsaţi-le uşor pe pământ.

8) Treceţi în poziţia Peştelui (din săptămîna a cincea) şi rămîneţi aşa zece secunde, apoi lăsaţi-vă jos trupul şi odihniţi-vă.



Efect: Cel puternic conferă forţă fizică şi elasticitate, precum şi echilibru mintal şi emoţional. Trecerea uşoară dintr-o poziţie în următoarea poate necesita exersare, dar efortul va fi răsplătit. Juti Rupakas oferă relaxare şi în timpul mişcării.

Controlul respirației

Respirația completă.

De șapte ori.

Respirația bondarului

Inspirați profund, umplîndu-vă plămînii din abdomen. În timpul respirației, faceți un zgomot bîzîit cu buzele lipite. Procedați în felul acesta de cinci ori. Acest exercițiu va favoriza expirația lentă, oferind un mai bun control asupra respirației, liniștind spiritul, pregătindu-l pentru relaxarea și meditația de astăzi.

Relaxare

Alegeți orice metodă esențială de relaxare, ca în săptămîna întîi sau a doua.

Meditația

În timpul relaxărilor și meditațiilor din cele unsprezece săptămîni anterioare, ne-am concentrat

asupra unor imagini dătătoare de liniște și asupra echilibrării trupului, spiritului și emoțiilor. Azi veți fi inițiați într-o meditație ce vă poate ajuta să obțineți mai multă liniște și stabilitate, putîndu-vă transforma viața. Înlăturînd circumstanțele negative ale gîndurilor și experiențelor de dinainte, vă veți deschide drum spre identificarea cu ceea ce simțiți cu adevărat.

În sanscrită, silabele *So* (care înseamnă El sau Acela) și *Ham* (pronunțată „ham" și însemnînd eu sînt) se combină în *Soham* — eu sînt Acela. Această afirmație se referă la divinitatea din fiecare dintre noi, la adevăratul sine. *So* este, de asemenea, sunetul pe care îl facem în timpul expirației, iar *ham* este sunetul provocat de umplerea plămînilor. Conștient sau inconștient, toate ființele repetă la fiecare respirație *So-ham.*

În meditația noastră finală, vom adopta atitudinea de identificare cu totalitatea calităților sinelui, respingînd orice altceva. Vă veți „spăla" conștiința de rolurile și conceptele negative pe care le întîlniți și vă veți strădui să fiți pozitiv și apropiat sinelui vostru superior.

Armonizarea

Începeți, concentrîndu-vă cîteva momente asupra respirației. Repetați pe tăcute „So“ în timp ce expirați și „Ham“ în timpul inspirației. Continuați să respirați în același mod, repetînd de fiecare dată cele două silabe. Pentru celelalte repetiții din timpul acestui exercițiu de armonizare, reveniți la ritmul respirației normale.

So-Ham... So-Ham... So-Ham...

(de șapte ori)

Sînt pur... Sînt binecuvîntat... Sînt fericit...

Nu sînt nefericit... Nu sufăr... Sînt mai presus de greșeli

So-Ham... So-Ham...

Sînt infinitul... Sînt cel fără de hotar...

Nu sînt mic... Nu am limite... Nu sînt finit...

So-Ham... So-Ham...

Sînt totul... Sînt întreg... Sînt complet...

Nu sînt trupul... Nu sînt mintea... Nu sînt simțurile...

So-Ham... So-Ham...

Sînt cel nemuritor... Sînt cel veşnic... Sînt cel etern...

Nu sînt muritor... Moartea nu mă poate afecta...

So-Ham... So-Ham...

Eu sînt dragostea... Sînt mila... Sînt compasiunea...

Sînt deasupra vinei... Sînt mai presus de tristeţe...

So-Ham... So-Ham...

Sînt spiritul nestînjenit... conştiinţa pură...

Nu sînt dominat de vicii... Nu sînt încorsetat de slăbiciuni.

So-Ham... So-Ham...

Sînt cunoaşterea... Sînt adevărul... Sînt plin de lumină...

Nu sînt stăpînit de îndoieli şi temeri... întunericul nu mă atinge...

So-Ham... So-Ham...

Trăiesc fiecare zi conştient de originea mea divină...

So-Ham... So-Ham...

În timp ce meditaţi astfel, repetîndu-vă

constant aceste afirmații, ar trebui să doriți să trăiți cu aceste idei și să dobîndiți *această* conștiință, astfel încît să înțelegeți cu adevărat cine și ce sînteți.

Amintiți-vă că energia creatoare divină se află în întreaga natură, inclusiv în voi. În fiecare acțiune și gînd de-al vostru fiți conștient că sînteți expresia unui fragment, indiferent cît de mărunt, al infinitului care se manifestă prin voi. Un gînd potrivit ar putea fi acesta :

Fie ca oricare moment al meu să fie creator și înțelept, fie ca respirația să-mi hrănească trupul... Tot astfel precum inspir energia cosmică, fie ca trupul și mintea să mi se purifice, spiritul să-mi devină ascuțit ca o sabie, iar cunoștințele mele la fel de vibrante precum focul. Fie ca toate elementele mele — celule, organe și atomi — să se înalțe astfel, ca acest trup și această minte să mă ajute să evoluez. După aceea, îi voi restitui naturii, cu respect și recunoștință, ceea ce mi-a dăruit.

NAMASTE

Forma tradiţională a culturii indiene de a arăta respectul a rămas la fel de frumoasă şi plină de semnificaţii astăzi, precum era odinioară.

Gestul de a aşeza palmele ambelor mîini împreună, pentru a saluta, este perceput intuitiv, în întreaga lume, ca semn al respectului şi păcii.

În acest gest simplu (mudra) există o delicateţe şi un simbolism profund. Actul de a-ţi împreuna uşor mîinile, fără nici un spaţiu între ele, reprezintă inima fermă şi sinceră care spune: „Tu eşti în mine aşa, precum eu sînt în tine“, recunoscînd astfel unitatea tuturor lucrurilor.

Un mod plăcut şi potrivit de a sfîrşi acest curs de exerciţii yoga este să rămîneţi liniştit, pentru cîteva clipe, cu mîinile în această mudra.

GLORIA FIE CU CEL

Care e în foc
Care e în apă
Care e în plante şi în copaci
Care e în toate lucrurile
Din această uriaşă creaţie.
Acelui Spirit
Fie gloria.

UPANIŞADE